

STAGE DE YOGA ADOLESCENTS



YOGA
un art de Soi

Discussions et conseils personnalisés - Postures
Travail du souffle - Visualisation - Relaxation

“ PRÉPARATION AUX EXAMENS ”

Les mercredis de 18h15 à 19h30 à Cessy

.....

Le yoga peut apporter une aide remarquable pour la préparation des examens. Il permet d'améliorer la concentration en période de révisions comme en examen, de mieux gérer le stress et le trac, et de renforcer la confiance en soi. Il offre également, dans les mois ou les semaines qui précèdent l'examen, l'occasion de se détendre et de prendre du recul par rapport à ses émotions.


6 thèmes sont abordés : Maitriser son stress
Accroître la confiance en soi - Apprendre à se relaxer
Retrouver de l'énergie - Aiguiser sa concentration
Se mettre en condition de réussite

DATES AU CHOIX en 2020 :

Du 8 janvier au 12 février / Du 11 mars au 15 avril
Du 6 mai au 10 juin.

**Stage ouvert aux jeunes en 3^e et lycéens.
Aucune pratique de yoga n'est requise.**

Infos et Réservation auprès d'Anne LE CORNU : 06 78 56 26 58
yoga.unartdesoi@gmail.com / TARIF : 150€ - 135€ adhérents.
Règlement à l'inscription. Places limitées.

www.yogaunartdesoi.com  Yoga, un art de Soi