

SÉANCES DE SOPHROLOGIE SUMPPS



La sophrologie pratique de bien-être est un ensemble de **techniques de respiration, de relaxation, de concentration, de méditation et énergétique.**

Objectifs : favoriser votre concentration, votre motivation et votre réussite aux examens ainsi que vous faciliter un sommeil récupérateur

- Apprendre à se détendre pour obtenir un mental calme et reprogrammer le cycle circadien
- Améliorer ses capacités de mémorisation et de concentration pour être plus efficace en situation d'apprentissage
- Gérer son stress et ses émotions pour augmenter sa motivation
- Développer la confiance en soi pour atteindre ses objectifs
- Apprendre à se projeter de façon positive pour être dans les conditions optimales de réussite

ORGANISATION DES SÉANCES

- 5 minutes de présentation, 15 minutes de pratique, 10 minutes questions et préconisations

CONSEILS

- Connectez-vous 5 minutes avant le début de la séance pour le plus grand confort de tous les participants.
- Pour une meilleure concentration au cours de la pratique et le plus grand bénéfice des participants **l'accès à la réunion ne sera plus possible au-delà des 5 minutes de présentation.**

Les **micros des participants sont coupés** dès le début de la réunion afin de débiter rapidement la présentation. Pour les questions, vous pourrez réactiver vos micros à tour de rôle.

CALENDRIER

À partir du **lundi 7 décembre**
Marie PERLIN Sophrologue intervient

2 fois par semaine pour les étudiants de l'université de Nîmes, en accès libre via ZOOM

Préparation des examens
Les lundis de **12h à 12h30**

Amélioration du sommeil
Les jeudis de **18h à 18h30**

RENSEIGNEMENTS

marie.perlin@outlook.com
www.sophrologue-nimes.fr

En savoir plus sur la sophrologie :

<http://sophrologie-recherche.com/>

<https://www.federation-sophrologie.org/>

<http://academie-sophrologie.fr/>