

# LA SOPHROLOGIE COMME ART DE GÉRER SON STRESS ET CELUI DES AUTRES

Ouvert  
à tous

Nombre de places limité



## ATELIERS

de gestion des stress, trac,  
timidité et manque de  
confiance en soi

Avec l'association  
CULTIVONS NOTRE JARDIN

5 séances

### JEUDIS

7-14-28 novembre

5-19 décembre 2019

Au choix

**Atelier 1 - 12h15 / 12h45**

**Atelier 2 - 12h45 / 13h15**

à Villeneuve d'Ascq  
Rue Parmentier - Bât. D

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES

> AVANT LE 4 NOVEMBRE 2019

auprès de [laura.fidler@espe-Inf.fr](mailto:laura.fidler@espe-Inf.fr)

Toute personne inscrite s'engage pour les 5 séances

## Présentation

---

Cet atelier présentera en 5 séances les techniques de gestion du stress les plus rapides à utiliser enseignées par la sophrologie. Faciles et efficaces, une fois testées, ressenties et comprises, elles pourront être utilisées, soit directement par l'adulte dans la gestion de son propre stress, soit dans la gestion du stress des élèves, notamment lors d'une activité artistique pratiquée avec eux (théâtre, danse, etc.).

Gérer le stress, le trac, la timidité, le manque de confiance en soi par la sophrologie sera ainsi un outil d'ancrage du dépassement de soi et de l'épanouissement personnel apportés par la pratique d'une activité artistique.