

20 minutes pour relâcher la pression !

Séances en visioconférence



Dans ce contexte si particulier et si compliqué, cette année le lycée s'adapte et propose aux étudiants une formule en visioconférence sur Zoom, avec une **sophrologue diplômée**.

Prenez chaque semaine 20 minutes pour apprendre à :

- ◆ Maîtriser votre respiration
- ◆ Vous détendre rapidement
- ◆ Relâcher vos tensions (physiques et mentales)
- ◆ Prendre du recul

Afin de mieux gérer le stress quotidien.

Caroline Gardès, sophrologue, vous proposera des mini séances avec **des exercices faciles, des trucs et des astuces** vous permettant de vous détendre rapidement et de vous recharger en énergie.

**A partir du 6 janvier et jusqu'au 16 juin,
TOUS LES MERCREDIS DE 19H A 19H20**