

Un stage de sophrologie à la MJC La Maisoun

Communiqué de presse



Un stage de sophrologie à la MJC La Maisoun

Se préparer aux examens autrement : un stage de sophrologie à la MJC La Maisoun

À l'approche des examens, stress, manque de sommeil et difficultés de concentration peuvent peser sur les élèves. Pour les aider à aborder cette période plus sereinement, la MJC La Maisoun propose un stage de préparation aux examens grâce à la sophrologie, destiné aux collégiens et lycéens préparant le brevet ou le baccalauréat.

Ce cycle de cinq séances, organisé les samedis 21 mars, 4, 11 et 18 avril, et 30 mai, de 10h30 à 12h, permettra aux participants d'acquérir des outils simples et efficaces pour mieux gérer la pression des examens. Grâce à des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive, la sophrologie aide à apaiser le stress, libérer le mental, améliorer le sommeil et renforcer la confiance en soi. L'objectif : permettre aux jeunes de mobiliser pleinement leurs capacités de concentration et d'aborder leurs épreuves avec une attitude positive.

Proposé dans un cadre bienveillant et accessible, ce stage s'inscrit dans la volonté de la MJC de soutenir les jeunes dans leur parcours scolaire tout en leur transmettant des outils utiles pour leur bien-être au quotidien.

Contact / inscriptions

MJC La Maisoun - 8 place de Compostelle – 32600 L'Isle-Jourdain contact@mjclamaisoun.fr – 05 62 07 21 06 MJC La Maisoun - 8 pl. Compostelle, 32600 L'Isle-Jourdain - 05 62 07 21 06 - contact@mjclamaisoun.fr