

# Comment préparer et vivre sereinement les concours ?



## Après-midi Sophrologie à AC Academy

- Le Samedi 18 Mars: **Savoir gérer son stress et ses émotions** 1 heure/10 euros/enfant
- Le Mardi 11 Avril: **Développer la confiance en soi** 1 heure/10 euros/enfant

Horaires à définir selon nombre de participants

Participation libre sur une ou deux après-midi



SOPHROLOGUE CAYCÉDIEN  
Master Spécialiste

Adultes-Spécialisation Enfants et Adolescents  
Julie TOURNIER LAPIQUE