

Keep calm pour les exams !



Stressé avant un contrôle ? Comment s'organiser pour apprendre et aborder les examens de manière sereine ? La médiathèque communautaire de Moulins propose des ateliers de sophrologie « Mieux être pour mieux réviser », tous les mercredis à 15h, du 11 mars au 15 avril.

Stressé avant un contrôle ? Comment s'organiser pour apprendre et aborder les examens de manière sereine ? La médiathèque communautaire de Moulins et Maryline Estivalet-Albero, sophrologue à Moulins ont la solution !

Du 11 mars au 15 avril, tous les mercredis à 15h, des ateliers de sophrologie sont proposés pour les 14 - 18 ans. Chaque atelier dure 1h30. L'objectif des ateliers est d'apprendre au jeune à se créer sa propre « boîte à outils », pour un mieux-être au quotidien, et ainsi, mieux faire face aux examens.

Apprendre à décompresser, améliorer sa concentration, ou encore stimuler la mémoire, sont autant d'atouts importants pour ainsi gagner en sérénité et en confiance ! L'objectif : mieux être pour mieux réviser !

Pas d'obligation de suivre l'intégralité des 6 séances, mais conseillé pour mettre toutes les chances de son côté !

Les ateliers ont lieu en salle d'animation. Gratuit, réservations conseillées.

Keep calm pour les exams, ateliers à la médiathèque communautaire de Moulins, salle d'animations, du 11 mars au 15 avril, tous les mercredis à 15h. Gratuit, réservations conseillées.