

Salle ZEN

Séances "bien-être"



SÉANCES "BIEN-ETRE"

Gestion des émotions, gestion
du stress, préparer les
examens, accroître la
confiance en soi





J'étais très stressée pour le bac et les séances de relaxation m'ont aidé à mieux gérer mes angoisses.



Grâce aux séances de relaxation, j'ai plus confiance en moi et je me sens moins stressée.

J'avais souvent peur de passer à l'oral et cette année je dois passer l'épreuve orale de français. Les séances m'ont aidé à prendre confiance en moi et m'ont donné des outils pour mieux gérer mon stress



Depuis plusieurs mois, je me sentais moins bien et j'ai rencontré plusieurs problèmes. J'étais content de participer aux séances de relaxation.

