

Relaxation et gestion du stress scolaire



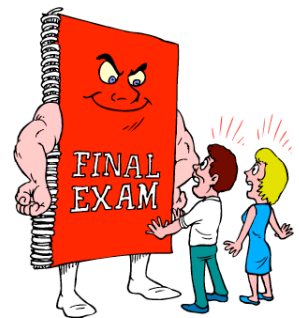
Tu es facilement stressé(e), anxieux(euse) ou tu as le trac avant les évaluations,

Tu restes longtemps devant ton évaluation sans pouvoir la commencer,



Tu ne dors pas bien avant les échéances scolaires

Tu as peur d'échouer et cela te fait « paniquer ».



Viens donc apprendre, avec l'aide d'une spécialiste, à gérer ces situations de stress, à expérimenter des techniques utiles dans ton quotidien scolaire, à travailler la détente et la relaxation.

Adresse-toi **jusqu'au mercredi 17 octobre**

à **M. Jacques Descloux**, bureau 105
ou à **M. Sylvain Erard**, local ResSORT

et inscris-toi à ce cours facultatif qui aura lieu
7 fois **le lundi ou le mardi de 15h30 à 16h30** dès
le 3 novembre jusqu'à Noël.



Je m'inscris au cours de relaxation et de gestion du stress scolaire.

Nom : Prénom : Classe :

Signature de l'élève :

Signature des parents :



A REMETTRE A M. DESCLOUX OU A M. ERARD JUSQU'AU **17 OCTOBRE**.