

Cours de relaxation (au CO, une fois par semaine)

Ressens-tu trop souvent du stress ?

Es-tu vite inquiet ? Manques-tu de sommeil ?

Tes émotions sont-elles trop envahissantes ou au contraire, semblent-elles absentes ?

Si oui, tu as sans doute besoin de te détendre et d'apprendre des techniques de relaxation que tu pourras utiliser à tout moment de la journée (ou de la nuit). En les pratiquant régulièrement, tu verras rapidement leurs effets positifs dans ta vie.

Si tu es intéressé, je te propose de remplir le questionnaire remis par ton professeur de classe et de le déposer dans mon casier. Je reviendrai ensuite vers toi avec une proposition d'horaire. (Délai : **vendredi 23 septembre**)

Eve Sauret

Nom, Prénom : _____

Classe : _____

Problème(s) rencontré(s) : _____

Moment idéal pour le cours¹ : pause de midi (12h30-13h15) ___
 durant une heure d'étude ___
 après les cours (16h-16h45) ___

1 Note par ordre de préférence, de 1 à 3 (1 étant ton premier choix)

Remarque(s) : _____