

Atelier gestion du stress par la sophrologie

Les savoir-faire proposés durant ces ateliers aideront chacun à calmer ses peurs, mieux dormir, mieux se concentrer, à préparer et passer les examens avec plus de sérénité.

L'atelier se déroule

tous les jeudis de 12h15 à 13h45.

Rendez-vous le jeudi entre 12h et 12h15 sur les marches du perron du bâtiment F.

Vous pouvez vous renseigner auprès du Service de Médecine Préventive ou auprès de Florence Vertanessian.

au **06 61 52 45 14** ou **florencevdb@club-internet.fr**

Animation des ateliers Florence Vertanessian
Sophrologue – auteure - spécialiste de la gestion du stress

Ces séances organisées par le Service de médecine préventive de Montpellier III sont réservées aux étudiants de cette Université.

Calendrier Universitaire 2017 - 2018

Jeudi	5	octobre de 12h15 à 13h45	
Jeudi	12	octobre de 12h15 à 13h45	
Jeudi	19	octobre de 12h15 à 13h45	
Jeudi	26	octobre de 12h15 à 13h45	
Jeudi	9	novembre de 12h15 à 13h45	
Jeudi	16	novembre de 12h15 à 13h45	
Jeudi	23	novembre de 12h15 à 13h45	thématique : « gestion du stress pendant les examens »
Jeudi	30	novembre de 12h15 à 13h45	thématique : « gestion du stress pendant les examens »
Jeudi	7	décembre de 12h15 à 13h45	thématique : « gestion du stress pendant les examens »
Jeudi	14	décembre de 12h15 à 13h45	thématique : « gestion du stress pendant les examens »
Jeudi	21	décembre de 12h15 à 13h45	
Jeudi	11	janvier de 12h15 à 13h45	thématique : « gestion du stress pendant les examens »
Jeudi	18	janvier de 12h15 à 13h45	thématique : « gestion du stress pendant les examens »
Jeudi	25	janvier de 12h15 à 13h45	thématique : « gestion du stress pendant les examens »
Jeudi	1	février de 12h15 à 13h45	
Jeudi	8	février de 12h15 à 13h45	
Jeudi	15	février de 12h15 à 13h45	
Jeudi	1	mars de 12h15 à 13h45	
Jeudi	8	mars de 12h15 à 13h45	thématique : « gestion du stress pendant les examens »
Jeudi	15	mars de 12h15 à 13h45	
Jeudi	22	mars de 12h15 à 13h45	
Jeudi	29	mars de 12h15 à 13h45	
Jeudi	5	avril de 12h15 à 13h45	thématique : « gestion du stress pendant les examens »
Jeudi	12	avril de 12h15 à 13h45	
Jeudi	3	mai de 12h15 à 13h45	
Jeudi	11	mai de 12h15 à 13h45	