

# PRÉPAREZ-VOUS À ÊTRE À L'AISE !

## PRÉPARATION MENTALE & SOPHROLOGIE

Oral, écrit, session d'examen ou de concours  
Entretien, audition, compétition sportive

### RECONNAÎTRE

#### ° SA PROPRE FORME DE STRESS

Physique, mental, émotionnel

#### ° SES POINTS FAIBLES & SES POINTS FORTS

Découvrir les mécanismes qui influencent l'action

### ACQUERIR

#### ° DES OUTILS & DES ASTUCES

Pour s'autoréguler

*Auto-hypnose, suggestion mentale, méditation de pleine conscience, relaxation, cohérence cardiaque*

Utiliser le bon stress pour développer ses capacités

#### ° LA BONNE POSTURE

Pour se sentir mieux

Gagner en confiance

Oser se lancer

**ATELIER DECOUVERTE 8€ le 29 mars 19H15**  
**au cabinet 10 Bd Vincent Gâche ile de Nantes**

**Session d'entraînement de 3 séances**  
**en petit groupe 50€ en avril**

**Sophie KERBOUL SOPHROLOGUE-HYPNOTHERAPEUTE**

Psychothérapie & TCC

Spécialisée accompagnement Phobie scolaire

**TEL: 06 80 10 57 14**

**Sur inscription, places limitées**

Plus d'infos sur le site web

[WWW.SOPHIEKERBOUL.COM](http://WWW.SOPHIEKERBOUL.COM)