

Merci, ces séances étaient très intéressantes et relaxantes.
j'ai pu réutiliser ces techniques pendant des situations
stressantes et elles ont été efficaces.

5 séances très utiles que je peux utiliser à
tout moment et dans toute situation, et qui
m'ont également permis d'apprendre plus de chose
sur moi-même.

Ces séances sont très apaisantes et relaxantes.
Elles me font beaucoup de bien après mes
devoirs. Vos techniques me sont utiles
pendant mes évaluations et je continuerais
à les faire.

(Votre voix est très apaisante)

Je n'étais pas venue avec le besoin spécifique de me détendre avant les examens. Mais plus par curiosité, j'ai trouvé cela intéressant tout de même. Certaines techniques pourraient m'être utiles.

Chaque séance était différente mais le tout m'a aidé. Ça aide à se recentrer et à se focaliser et j'y passe le temps en temps, ça me rassure pour les épreuves. Merci beaucoup!

J'ai trouvé ces séances apaisantes, et je pense que ce sont de bons outils pour le bac comme pour le reste.

^{séances}
Les ~~leçons~~ des apnées m'ont beaucoup apporté.
~~J'en ai~~ J'en avait besoin et je suis très
heureuse d'avoir des méthodes pour m'aider à
détendre.

Jeanne
ce groupe était très bien.

5 séances qui m'ont beaucoup servi, j'en ai déjà mis en pratique et cela fonctionne.

Vraiment bien !!

Sophrologie

Cela m'a aidé dans le sens où j'ai pu mettre des mots à ce que je faisais déjà inconsciemment. Les cours m'ont permis de me reposer un peu pendant la semaine.

La sophrologie c'est magique
ça a permis de m'apaiser et de m'apporter
du bien être intérieur.

Les séances m'ont
beaucoup apportés d'un
point de vue de
compréhension et de gestion
des émotions.

Il y a plus ~~et~~ d'ondes
positives qui circulent
en moi.

Un grand merci à
Mme Robert pour ses
conseils. Je recommande
à tout ceux qui n'auront
pas à gérer leur stress.

Je vais avouer qu'au début, avant la première
séance, je m'y croyais pas du tout. Pourtant j'ai
été surprise de me voir si impliquée. Ça m'a beau-
coup aidé, j'utilise ce que j'ai vu durant ces cours
d'une heure, tout ce que j'ai pu apprendre. Dans
des situations d'examen comme dans ma vie tous
les jours. Cela m'a beaucoup apporté, merci pour
tout.

la sophrologie m'a permis de pouvoir
me reconcentrer sur moi et me
défendre, comme recommencer à zéro.

Et même ne découvrir. Un accueil
et accompagnement très agréable et
attentif de la part de Mme Robert.

Ces séances ont été
très intéressantes, elles
m'ont beaucoup aidé,
pour me débarrasser,
me reconcentrer sur
l'essentiel. Merci
beaucoup à vous!