

**Il t'arrive parfois au collège
ou en dehors du collège :**

- > d'être stressé (e)
- > de te sentir submergé (e) par tes émotions
- > d'avoir du mal à te concentrer
- > de manquer de confiance en toi

**Grâce à différents exercices et techniques
le club Sophro t'aidera :**

- > à mieux respirer
- > à te détendre
- > à vaincre tes peurs
- > à avoir confiance en toi
- > à mieux vivre avec tes émotions
- > à mieux communiquer avec les autres
- > à mieux te concentrer



**Il t'arrive parfois au collège
ou en dehors du collège :**

- > d'être stressé (e)
- > de te sentir submergé (e) par tes émotions
- > d'avoir du mal à te concentrer
- > de manquer de confiance en toi

**Grâce à différents exercices et techniques
le club Sophro t'aidera :**

- > à mieux respirer
- > à te détendre
- > à vaincre tes peurs
- > à avoir confiance en toi
- > à mieux vivre avec tes émotions
- > à mieux communiquer avec les autres
- > à mieux te concentrer

