

**Tu es en 3e et :**

- \* **La perspective de l'examen de fin d'année t'inquiète**
- \* **Les décisions que tu devras prendre pour ton orientation te stressent**

**Grâce à différents exercices et techniques  
(respiration, posture, mouvements)  
le club Sophro t'aidera :**



- > à être moins stressé (e)
- > à mieux te concentrer
- > à avoir confiance en toi
- > à ne pas perdre tes moyens
- > à mieux gérer anxiété et angoisse
- > à mieux réussir les épreuves



**Tu es en 3e et :**

- \* **La perspective de l'examen de fin d'année t'inquiète**
- \* **Les décisions que tu devras prendre pour ton orientation te stressent**

**Grâce à différents exercices et techniques  
(respiration, posture, mouvements)  
le club Sophro t'aidera :**



- > à être moins stressé (e)
- > à mieux te concentrer
- > à avoir confiance en toi
- > à ne pas perdre tes moyens
- > à mieux gérer anxiété et angoisse
- > à mieux réussir les épreuves

