

Neuilly, le 12/03/2018

Chers lycéens, chers parents,

Le baccalauréat approche à grands pas. Soucieuse d'accompagner au mieux les élèves de Terminale dans la préparation aux épreuves, l'Institution Saint Dominique propose la mise en place d'une nouvelle session de séances de sophrologie.

La sophrologie est un ensemble de techniques visant à acquérir l'harmonie du corps et de l'esprit.



Objectifs de la Sophrologie dans le cadre scolaire :

- ✓ Découvrir une manière de se relaxer, de se détendre
- ✓ Développer la confiance en soi
- ✓ Améliorer la gestion des émotions, du stress et des angoisses
- ✓ Améliorer la concentration, l'attention, la mémorisation
- ✓ Savoir activer l'énergie dans son corps, se motiver et récupérer
- ✓ Se préparer à un événement anxiogène (un examen écrit ou oral, un entretien ...)
- ✓ Renforcer des attitudes positives au quotidien
- ✓ Réguler des problèmes de sommeil

Concrètement, nous proposons une session de 7 séances d'1h animées par Louisa BENDJILALI, professeur des écoles à Saint Dominique, sophrologue formée en 2 ans dans une école certifiée RNCP et membre du RNSE (Réseau National des Sophrologues à l'Ecole).

Attention, nous limitons les inscriptions pour constituer un groupe d'une dizaine d'élèves. Nous donnerons priorité aux premiers inscrits. La participation à cet atelier doit être régulière et à l'initiative du jeune.

Objectifs des 7 séances : mieux gérer le stress, développer concentration et mémorisation, augmenter la confiance en soi, se préparer à l'examen.

Dates : Les vendredis 6/04, le 13/04, le 4/05, le 18/05, le 25/05, le 1/06 et une séance à l'approche du baccalauréat (date à déterminer ultérieurement ensemble).

Horaires : de 17h à 18h.

Lieu : Salle B205.

Tarif : 70 euros pour 7 séances qui seront facturées par l'AGSF.



**Inscription par retour de mail à Mme Bendjilali : l.bendjilali@saintdominique.net
avant le lundi 19 mars.**

Restant à votre disposition pour toute question éventuelle, recevez chers élèves et chers parents nos sincères salutations.

Louisa Bendjilali,
Professeur des écoles
Sophrologue en formation

Laure Mathelon,
Directrice du Lycée

Grégoire Charles,
Responsable des Terminales

✂.....

Coupon à retourner pour le 19/03/18 à Mme BENDJILALI par mail l.bendjilali@saintdominique.net

Je soussigné(e) Mme, M.....

- autorise mon enfant en classe de à s'inscrire aux ateliers de sophrologie auxquels il s'engage à venir avec régularité tout au long de la session.

Merci d'indiquer le mail de l'élève pour lui communiquer les informations pratiques :

.....

Date :

Signature :