



# SOPHRO PREPA EXAMENS

SAISON 2024/2025

## 8 séances de 1h Programme Groupe sur 8 à 10 semaines

**Vous pouvez créer un groupe, à partir de :**

- 4 personnes minimum au cabinet ou
- 8 personnes minimum si déplacement : Ecole ou chez un particulier, plus frais de déplacement

Ces entrainements de Sophrologie Caycédienne se déroulent sur 8 à 10 semaines dans un groupe de 4 à 8 personnes au maximum, chacune des séances durent 1h.

Ces techniques de relaxation dynamiques progressives permettent au fil de des semaines d'accéder à de nouvelles prises de conscience pour mettre en place des bonnes conditions d'apprentissages et des conditions de révisions optimales afin de bien préparer les examens.

L'étudiant apprend à libérer des tensions inutiles qu'il accumule au fil des heures, des journées, semaines... il apprend également à gérer ses émotions, son stress, son sommeil, ce qui lui apporte un réel MIEUX ETRE. Il installera de nouveaux comportements plus justes en lui qui allègeront sa qualité de vie et celle de ses proches, par de nouvelles présences plus rayonnantes.  
Il apprend à se mettre dans les meilleures conditions de réussite.

Les entrainements durent 1h, ils se déroulent au cabinet ou dans l'établissement scolaire..., sur la base d'un engagement de 8 séances : Total **200 Euros\***  
Possibilité de RDV en individuel, **66 euros** de l'heure, minimum 5 séances.

Nos séances débuteront bien à l'heure car sont enregistrées et sont ensuite envoyées par mail, ainsi l'étudiant continuera à s'entraîner chez lui !  
20mn de Sophrologie caycédienne équivaut à 2h de récupération du corps et de l'esprit.

Cabinet : 26 bis Bld Pinel 69003 Lyon, hors vacances scolaires de Lyon ou en Visioconférence/Zoom, si vous ne pouvez pas vous déplacer.

Certaines mutuelles prennent en charge des séances de sophrologie, facture formatée fournie.

*\*Consultez la fiche Tarifs et Charte d'engagement*

