



Atelier Préparation examens

**Une préparation
émotionnelle et mentale
pour vivre les examens
serein et confiant.**

Ces ateliers sont pensés pour accompagner les adolescents dans une période souvent source de tension : les examens.

En petit groupe, chaque séance de 2h aborde une thématique clé :

- Gérer son stress et ses émotions
- Développer sa concentration et sa mémoire
- Renforcer sa confiance et activer ses ressources

Au programme : des techniques de sophrologie, des exercices ludiques, des outils simples à utiliser à la maison, et un espace d'échange bienveillant.

L'objectif : permettre à chaque jeune de se sentir plus serein, aligné et prêt à donner le meilleur de lui-même.

45€



**Cabinet de Marie Quenehen
5, allée du Bourbonnais, 78310 - Maurepas**

Samedis de 14h à 16h :

4 avril 2026 - 11 avril 2026 - 18 avril 2026

Places limitées