

Collégiens, Lycéens, Etudiants, Alternants, Stagiaires...  
découvrez la SOPHROLOGIE pour vous aider à la  
PREPARATION de vos épreuves, de vos examens...

Vous manquez d'organisation pour  
vos révisions ?

Vous stressez lorsque vous pensez  
aux épreuves ?

Vous cogitez trop et l'angoisse  
d'échouer vous tenaille ?

Vous vous posez beaucoup de  
questions sur votre orientation, sur  
vos choix ?

Vous manquez de confiance en  
vous ?

Je vous aide à trouver la  
bonne équation = Découvrez  
**LA SOPHROLOGIE et LA  
PREPARATION MENTALE**

Je vous guide pour :

Evacuer l'angoisse liée aux  
épreuves, aux examens...

Optimiser votre mémoire...

Activer votre énergie...

Accroître la confiance en  
vous...

Vivre une performance  
optimale pendant les  
épreuves...

**Colette BOUNAIX**  
Sophrologue  
**06.33.84.96.97**  
**[www.colettebounaix-sophrologue.fr](http://www.colettebounaix-sophrologue.fr)**

SIRET : 890 049 380 00011

La Sophrologie est une méthode  
thérapeutique psychocorporelle  
basée sur l'écoute, la pratique  
d'exercices dynamiques et  
statiques qui permet d'avoir des  
ressentis et des prises de  
conscience pour **AUGMENTER  
SON POTENTIEL ET SE  
PREPARER A DES EXAMENS**