

Se préparer aux examens avec la Méthode Vittoz

Elèves de 1^{ère} et Terminale

Cycle de 6 séances hebdomadaires pour :

Augmenter ses capacités d'attention
Développer sa concentration et sa mémoire
Accueillir ses émotions, mieux gérer le stress
Apprendre à organiser son travail, à se détendre
Améliorer la confiance en soi
Acquérir des outils simples qui serviront toute la vie.

En séances individuelles ou par petit groupe de 3 personnes, selon les souhaits et les besoins.

Fiches pratiques pour s'exercer chez soi.

L'élève s'engage à venir à l'ensemble du cycle.

A partir de début octobre 2018.

Renseignements, tarif et inscriptions : 06.52.15.14.21 ou aclebrun44@gmail.com

Avant l'inscription définitive, il peut être bon de prévoir un échange téléphonique avec l'élève pour faire un point sur les difficultés rencontrées et les attentes.

Anne-Claire Lebrun, praticienne Vittoz certifiée Vittoz-IRDC
L'Atelier Vittoz - 13, rue de l'Epine – 44300 NANTES

