

- Motivation
- Concentration
- Mémorisation
- Gestion du stress
- Confiance en soi
- Prise de parole
- Esprit de réussite

Apportez les  
conditions de  
réussite optimale.



Sandra Lambert-Sanchez  
127, rue Blanqui  
37000 TOURS

Téléphone : 06 13 06 26 66  
Messagerie : [sophro.sls@gmail.com](mailto:sophro.sls@gmail.com)  
<http://lambertsanchez.com>

# Sophrologie & Préparation aux examens



**Sandra Lambert-Sanchez**  
Sophrologue professionnelle  
Certifiée RNCP

Diplômée du CEAS (Paris X) et de la FEPS  
Spécialisée « branche clinique acouphènes »  
Agréée spécialiste « Sommeil et vigilance »  
Spécialiste Gestion du stress

Membre du Syndicat des Sophrologues professionnels  
et de l'Observatoire National de Sophrologie

## Pour une préparation optimale aux examens...

SOS : harmonie, paix, sérénité

PHREN : conscience, esprit, cerveau

LOGOS : étude, discours

La sophrologie est une pédagogie basée sur des techniques corporelles permettant de découvrir l'harmonie entre le corps et la conscience.

Sa méthode consiste en des exercices de relaxation dynamique, de relâchement musculaire et de respiration, associée à la visualisation d'images mentales et des pensées positives.

La sophrologie tend à ce que tout un chacun se mette à l'écoute de son corps et de ses sensations afin de développer et de renforcer ses potentiels, ses capacités d'adaptation, sa confiance en soi, et ainsi, améliorer sa qualité de vie, son capital santé et plus globalement son bien-être.

Tous les ans, à la même période, de futurs bacheliers ou des étudiants passent des examens ou des concours et manifestent des signes de stress.

L'anxiété, la peur de ne pas réussir, la crainte du trou de mémoire, la panique de la page blanche, le trac lors des épreuves orales, chacun y est confronté. Face à la copie, la gorge est nouée, les mains sont moites, la vision troublée, le rythme cardiaque s'accélère, la panique s'installe et petit à petit on perd ses moyens. Les bons élèves peuvent perdre la moitié de leurs capacités devant une feuille ou un jury.

La sophrologie permet de faire découvrir comment, en développant une relation harmonieuse avec sa corporalité, on peut s'adapter et maîtriser ses réactions face aux situations anxiogènes et .

Cet outil puissant, accessible à tous et applicable en toute autonomie chez soi permet de mieux contrôler ces phénomènes et surtout de les dépasser.

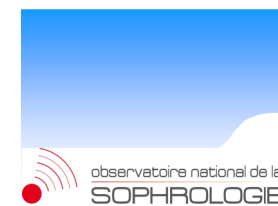
**Afin de se présenter le jour J.  
confiant, détendu et en pleine  
possession de ses capacités et  
de ses apprentissages.**

### PROGRAMME (8 à 10 séances)

1. **Se recentrer sur le corps. (1 à 2 séances)**
2. **Prendre conscience de l'état de calme, d'équilibre (homéostasie).**
3. **Intégrer des outils de concentration.**
4. **Renforcer la confiance en soi.**
5. **Gérer ses émotions, son stress.**
6. **Se préparer à l'examen avec tout son potentiel.**
7. **Maîtriser les craintes du sujet lors de l'examen (trou de mémoire, blocage, etc.).**
8. **Se projeter dans le futur dans un esprit de réussite. (Synthèse des séances ; 1 à 2 séances)**

*Les séances se déroulent sous forme d'atelier d'une heure (à 90 min) en groupe (4 à 10 personnes).*

*Pour un résultat satisfaisant, il est vivement conseillé de pratiquer régulièrement plusieurs semaines avant l'échéance de l'examen ou du concours. Plus le nombre d'entraînements sera élevé, plus efficace sera l'outil.*



Membre Adhérent

### Renseignements

Sandra Lambert-Sanchez  
127, rue Blanqui  
37000 TOURS

Téléphone : 06 13 06 26 66

Messagerie : [sophro.sls@gmail.com](mailto:sophro.sls@gmail.com)