



YOGA - pour l'étudiant en quête de réussite -

*Réussir aux examens, c'est se **rendre capable**
d'apporter une réponse pertinente à la question posée*



Réussite Examens

OBJECTIFS

- ▶ Installer des réflexes régulateurs d'anxiété
générateurs de centrage
- ▶ Trouver les clés du calme
de la concentration
- ▶ Obtenir une persévérance dynamisée
une détermination à réussir pour soi
- ▶ Découvrir des réflexes de vie professionnelle
de vie personnelle
- ▶ Viser la réussite optimiser les capacités d'investissement

PROGRAMME

- Initiation aux fondamentaux du yoga et de la respiration
- Concentration, pertinence
- Aisance de chacun
- Détermination, persévérance
- S'émanciper du stress
- Aide contre l'anxiété
- Détente mentale et physique
- Intelligence des situations, des relations et de échanges
- Gestion des temps de pause

CLÉS DE RÉUSSITE

- ✓ Observer l'instant
la difficulté
l'exigence
- ✓ Retrouver la perception
la solution
- ✓ Cultiver son corps et son esprit
son ouverture d'esprit
- ✓ Reconstruire l'instant
la fluidité
l'acceptation
- ✓ Utiliser les acquis immédiatement
durablement
- ✓ Expérimenter en perception
en compréhension
en capacité

notions essentielles d'éveil de soi et de bienveillance envers soi