

# CONFÉRENCE

« SE PRÉPARER AUX EXAMENS AVEC LA SOPHROLOGIE »

Animée par **Christel Touret**

Mardi 17 septembre à 18h30. Salle Arnaut de Mareuil

Renseignements : [apeconservatoire@free.fr](mailto:apeconservatoire@free.fr) ou 06 80 76 69 51

Tu as des freins qui t'empêchent d'exprimer ta passion ?

Tu as peur des auditions ? Tu vas passer un concours ?

Alors cette conférence pourra t'intéresser.

Tu y comprendras l'importance de bien respirer et d'avoir des pensées positives, d'être en cohérence cardiaque, pour bien jouer.

Tu pourras aussi découvrir l'atelier de sophrologie & cohérence cardiaque et les séances individuelles proposés au conservatoire.

