

---

Préparation anti-stress  
aux examens et auditions de musique

Nouvelle formule :  
1 atelier et 1 séance individuelle

Descriptif du cours : Proposer différentes méthodes afin de gérer le stress avant une audition ou un examen sur le plan mental, physique et musical

Proposer des exercices simples pour améliorer la concentration, la respiration et développer la confiance en soi

Elèves concernés : Débutants ou professionnels dès 12 ans

Dates et heures : Atelier de base : **Samedi 8 février 2020 de 14h à 16h au studio 120**  
Séance individuelle : **Samedi 7 mars 2020 au studio 120 bis de 9h à 17h**  
(durée de la séance entre 1h et 1h30)

Tarif du cours : Fr. 100.- pour les 2 cours (1 atelier en groupe et 1 séance individuelle)

N° d'inscriptions : 5 participants au minimum

Intervenante : Madame Mary-Jane Steinmetz

Délai d'inscription : 15.01.2020