

LES P'TITS ATELIERS « P'tit groupe »

# Atelier « Gestion du stress »

Pôle associatif (Salle multiactivités) rue du Colonel Bertin - 88460 DOCELLES



Le stress... mais que savons-nous de lui ?  
de son mécanisme ?  
Comment mieux le gérer ?

🌀 L'objectif de cet atelier est de :

- 🔗 De repérer et comprendre les mécanismes du stress pour mieux l'appréhender
- 🔗 Découvrir des exercices de sophrologie, respiration, relaxation, visualisation ; exercices simples et efficaces que vous pourrez utiliser facilement par la suite en autonomie.

🌀 Atelier animé par Isabelle GREMILLET-POUSSOT

Sophrologue

Praticienne en Thérapies douces



**Samedi 27 avril 2019**

**13h30 / 19h00**

**Pôle associatif (salle multiactivités) rue du Colonel Bertin – DOCELLES**

Atelier sur inscription uniquement

🌀 **Tarif** : 70 € / Atelier de 5h30

🌀 Afin de répondre au mieux à vos attentes, le nombre de participants est limité à 8