

*L'association*



*VOUS  
propose*

*dans le cadre du cycle 2017  
sur la gestion du stress :*

**une conférence-débat  
« Comprendre et gérer ses émotions  
pour mieux gérer son stress »**

**Jeudi 14 septembre à 20h 30**

animée par Jean-Yves FORAY, enseignant en pratiques de santé  
chinoise et de communication bienveillante

Les pratiques de santé chinoises (comme le QI GONG et le TAI CHI CHUAN)  
ou la Communication Bienveillante aident à mieux réguler nos émotions  
lorsqu'elles sont excessives.

Les déséquilibres émotionnels perturbent notre énergie vitale. Celle-ci est la  
base du fonctionnement de notre corps. Nous devons en prendre soin pour garder  
notre santé et notre vitalité.

**au Café du théâtre – 8 Place Général de Gaulle - Cherbourg - 50100  
Cherbourg en Cotentin**

**Tarifs : 6 euros par adhérent  
8 euros pour les non adhérents**

**Adhésion : 6 euros pour l'année scolaire 2017/2018**

**Inscriptions par tél au 06 61 43 47 59  
par mail : [bienetreencotentin@gmail.com](mailto:bienetreencotentin@gmail.com) ou via la page facebook**

ASSOCIATION « BIEN-ÊTRE EN COTENTIN, SANTE VOUS BIEN »  
11 rue Paul Talluau – Cherbourg-Octeville (**permanence le mercredi 18h à 19h**)