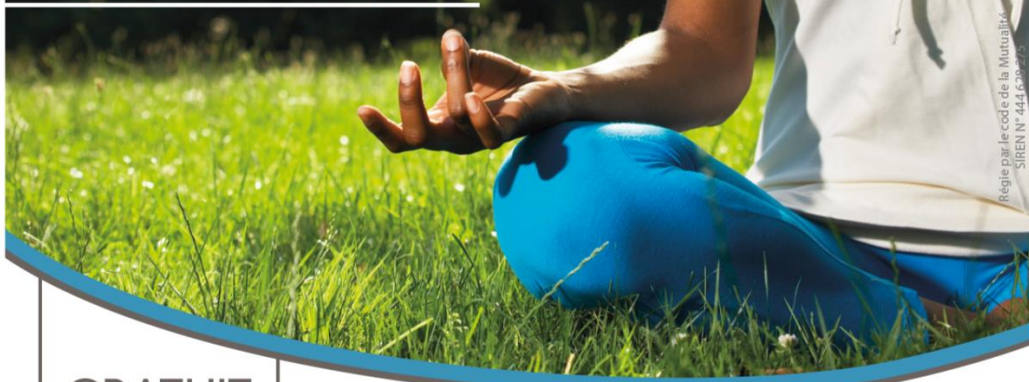




Vous invite
aux **Rencontres**
Santé



Ateliers
Gestion du Stress



Régie par le code de la Mutualité
SIREN N° 444 630 275

GRATUIT

Ouvert à tous
(Dans la limite des places disponibles)

Comprendre son stress
Apprendre à le gérer et à le transformer
Programme de 6 ateliers

CHERBOURG

Janvier et février 2018

(voir détails au dos)

CONTACT

Nolwenn Lebras – 02 33 78 18 12 / nolwenn.lebras@normandie.mutualite.fr

CHERBOURG
OCTEVILLE

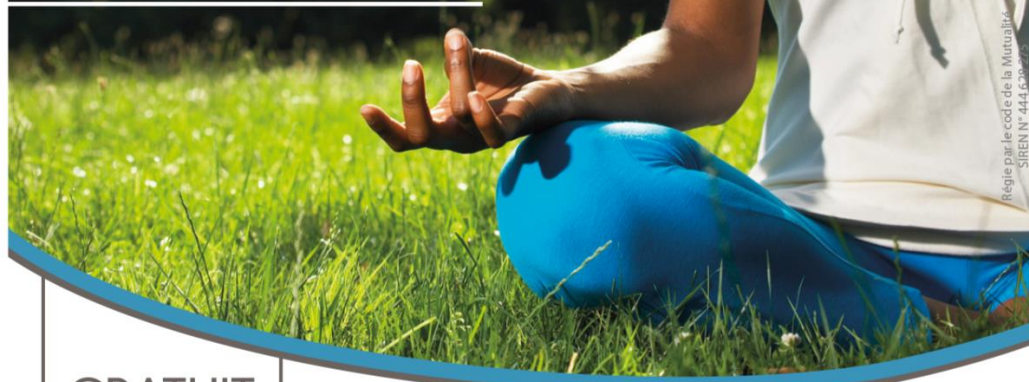
CHERBOURG
en Cotentin



Vous invite
aux **Rencontres**
Santé



Ateliers
Gestion du Stress



Régie par le code de la Mutualité
SIREN N° 444 630 275

GRATUIT

Ouvert à tous
(Dans la limite des places disponibles)

Comprendre son stress
Apprendre à le gérer et à le transformer
Programme de 6 ateliers

CHERBOURG

Janvier et février 2018

(voir détails au dos)

CONTACT

Nolwenn Lebras – 02 33 78 18 12 / nolwenn.lebras@normandie.mutualite.fr

CHERBOURG
OCTEVILLE

CHERBOURG
en Cotentin



Comprendre son stress : Apprendre à le gérer et à le transformer Programmes d'ateliers

Nous vous proposons de vous inscrire à une série d'ateliers qui vous permettront de découvrir des pistes pour gérer votre stress au quotidien de façon pratique, ludique et concrète.

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous, mais le nombre de place est limité. Ils seront animés, en alternance, par Régine Blas, sophrologue, Flavie George, psychologue et Jean Yves Foray, formateur en communication bienveillante.

Atelier 1 – jeudi 18 janvier de 19h30 à 21h30

Dénouer les conflits familiaux par la communication

Apprendre les bases de la communication bienveillante en travaillant sur nos émotions et nos besoins

Atelier 2 – jeudi 25 janvier de 19h30 à 21h30

Sophrologie

Apprendre des exercices de respiration, de relaxation et d'automassage

Atelier 3 – jeudi 1^{er} février de 19h30 à 21h30

Agir sur les représentations mentales et les pensées anxiogènes

Apprendre à modifier nos habitudes mentales et notre dialogue intérieur, rééduquer notre esprit et adopter de nouveaux filtres

Atelier 4 – jeudi 8 février de 19h30 à 21h30

Yoga du rire

Pratiquer des exercices pratiques provoquant le rire

Atelier 5 – jeudi 15 février de 19h30 à 21h30

Modifier les comportements qui alimentent le stress

Prendre conscience des comportements qui renforcent le stress et trouver de nouveaux moyens et ressources

Atelier 6 – jeudi 22 février de 19h30 à 21h30

S'affirmer et savoir dire « non »

Travailler nos attitudes corporelles face aux situations stressantes et aux conflits

Inscriptions : nolwenn.lebras@normandie.mutualite.fr

Comprendre son stress : Apprendre à le gérer et à le transformer Programmes d'ateliers

Nous vous proposons de vous inscrire à une série d'ateliers qui vous permettront de découvrir des pistes pour gérer votre stress au quotidien de façon pratique, ludique et concrète.

Ces ateliers sont gratuits et ouverts à tous, mais le nombre de place est limité. Ils seront animés, en alternance, par Régine Blas, sophrologue, Flavie George, psychologue et Jean Yves Foray, formateur en communication bienveillante.

Atelier 1 – jeudi 18 janvier de 19h30 à 21h30

Dénouer les conflits familiaux par la communication

Apprendre les bases de la communication bienveillante en travaillant sur nos émotions et nos besoins

Atelier 2 – jeudi 25 janvier de 19h30 à 21h30

Sophrologie

Apprendre des exercices de respiration, de relaxation et d'automassage

Atelier 3 – jeudi 1^{er} février de 19h30 à 21h30

Agir sur les représentations mentales et les pensées anxiogènes

Apprendre à modifier nos habitudes mentales et notre dialogue intérieur, rééduquer notre esprit et adopter de nouveaux filtres

Atelier 4 – jeudi 8 février de 19h30 à 21h30

Yoga du rire

Pratiquer des exercices pratiques provoquant le rire

Atelier 5 – jeudi 15 février de 19h30 à 21h30

Modifier les comportements qui alimentent le stress

Prendre conscience des comportements qui renforcent le stress et trouver de nouveaux moyens et ressources

Atelier 6 – jeudi 22 février de 19h30 à 21h30

S'affirmer et savoir dire « non »

Travailler nos attitudes corporelles face aux situations stressantes et aux conflits

Inscriptions : nolwenn.lebras@normandie.mutualite.fr