



Une journée Santé

STAGE EMOTIONS, STRESS et SANTE

Compréhension du processus Santé-Maladie-Santé ®

Samedi 19 novembre 2022 de 9h00 à 18h30

Objectifs : Une journée pour :

- Comprendre le processus du stress et son impact sur sa santé au quotidien
- Apprendre à repérer les agents stressants du quotidien et comment les gérer
- Découvrir la relaxation visualisation positive
- Développer nos propres ressources pour améliorer et maintenir notre état de santé
- Identifier ses facteurs de stress sur le plan personnel, familial et professionnel
- Développer des compétences en gestion du stress

Animation :

✓ **Dominique Julien-Brunel (06 31 87 71 58)**
Psychosomaticienne et Conseil en Santé Holistique

✓ **Catherine Thorens-Bini (06 63 58 76 96)**
Coach/Thérapeute, Formatrice Conseil en Santé Holistique

Lieu : 113, avenue Victor Hugo 26000 - Valence

Conditions : 120 euros T.T.C. dont 10 euros d'adhésion à l'association

Inscription : En remplissant le coupon ci-joint accompagné d'un chèque d'arrhes de 50€ à l'ordre de
SAMASA EDUCATION adressé à Espace Rémy Roure Guilhastrand-Granges



BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM/PRENOM

MAIL.....TELEPHONE.....



SA-MA-SA Education Auvergne Rhône-Alpes
 Espace Remy Roure Allee du 22 janvier 1963 - 07500 – Guilhastrand-Granges
 samasa.education.ara@gmail.com – <https://samasa-education-aura.fr>