



# 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 Guilhaerand-Granges**



#### BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM/PRENOM .....

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



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