

ATELIER POUR « APPRENDRE À PRÉVENIR ET RÉDUIRE LE STRESS »

Contrairement à ce que beaucoup de personnes pensent, vivre avec le stress n'est pas une fatalité ! Nous pouvons grandement agir sur notre degré de stress. Et si certains stress sont inévitables (les deuils, par exemple), beaucoup d'autres peuvent être réduits ou évités en changeant certaines attitudes et automatismes. Aussi le plus tôt nous mettons en place de nouvelles habitudes, le plus vite notre vie s'en trouve améliorée !

Pour qui ?

Pour toutes les personnes, qui se sentent submergées par leurs émotions, tâches à accomplir ... Pour celles qui ont du mal à dormir, sont fatiguées ... ou tout simplement pour toutes les personnes qui aspirent à un peu de calme intérieur et qui veulent remettre le bien-être au centre de leur vie.

Pour quoi ?

Les objectifs de la journée sont :

- Comprendre ce qu'est le stress et comment il se manifeste chez soi
- Identifier ses stressseurs et voir comment agir par rapport à eux
- Découvrir les outils qui existent pour gérer son stress et le prévenir

Comment se passe la journée ?

Le programme de cet atelier alterne entre apports théoriques, exercices pratiques, et moments de partage. L'objectif est de partager autour de ses expériences et d'expérimenter le maximum d'outils (des exercices créatifs et d'écriture, des méditations, des exercices énergétiques et corporels...) pour que chacun puisse trouver et repartir avec ceux qui leur correspondent le mieux en fonction des situations qui se présentent.

Prochaines dates ?

- Session adultes : vendredi 3 juin de 9h30 à 12h30
- Session adolescents : mercredi 15 juin de 14h à 17h

Où ?

Centre-Ville de Nanterre (5 mn à pied RER A : Nanterre-Ville)

Tarif

90 € TTC par participant (6 personnes maximum)

Contact et inscriptions

Nathalie Decoudu : 06 43 34 34 77 – nathdecoudu@gmail.com