# Comprendre le stress et apprendre à le gérer

Mme BAS Marie-Laure

## INFORMATIONS

OSTWALD Lieu sera précisé ultérieurement vers Ostwald

Début le mardi 05 novembre 2024

DURÉE : 01:15

PROFILS : Sophrologue RNCP

PRE REQUIS :

Aucun pré-requis, les séances  sont accessibles à tous et à tout âge.

MATERIEL :

Tenue confortable, prévoir une bouteille d'eau et de quoi prendre des notes lors de la première séance.

CODE ACTIVITÉ : 9OS0784

**Prix :** **53.00 €**

## DESCRIPTION

Une séance conférence atelier pour décrypter les différents stress, les phases d'évolution et les activités permettant  de le réguler.

Découverte des techniques de :

- la respiration

- la mobilisation corporelle en sophrologie,

- la mentalisation et le rêve éveillé

- des  auto-massages anti stress (do in),

Ces gestes et techniques simples et accessibles à tous, permettent d'être acteur dans la gestion de son stress et de gagner en autonomie sur ce sujet afin de mieux vivre.

# Comprendre le stress et apprendre à le gérer

Mme BAS Marie-Laure

## OBJECTIFS

Gérer son stress et retrouver un sommeil réparateur, des relations apaisées, plus d'optimisme.
Savoir reconnaître le bon stress du mauvais stress.
Repérer le burn-out, reconnaître ses symptômes et apprendre à réagir avant qu'il n'apparaisse

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Mardi | 05-11-2024 | 09:15 | 01:15 | Lieu sera précisé ultérieurement vers Ostwald, - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 12-11-2024 | 09:15 | 01:15 | Lieu sera précisé ultérieurement vers Ostwald, - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 19-11-2024 | 09:15 | 01:15 | Lieu sera précisé ultérieurement vers Ostwald, - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 26-11-2024 | 09:15 | 01:15 | Lieu sera précisé ultérieurement vers Ostwald, - 67540 OSTWALD |
| Mardi | 03-12-2024 | 09:15 | 01:15 | Lieu sera précisé ultérieurement vers Ostwald, - 67540 OSTWALD |