

Marche-en-Famenne, août 2017

## ATELIERS « GESTION DU STRESS »

Le **stress**, ce mot « fourre-tout », n'en demeure pas moins le réceptacle d'un grand nombre de **sensations, de vécus, de manifestations désagréables, voire délétères**. Il s'agit également d'un concept scientifique défini et circonscrit dont la **connaissance** constitue un atout afin de **mieux s'appréhender soi-même**. De fait, une meilleure compréhension du phénomène constitue sans nul doute un point de repère

et surtout de départ à partir duquel il est possible **d'agir de manière consciente et bienveillante** vis-à-vis de soi-même. L'objectif n'est pas une vie sans stress car il nous est nécessaire. L'idée est ici davantage de tendre vers une existence dans laquelle, sans nous envahir, il joue davantage son rôle de **signal d'alarme, de boussole** et de **moteur**.

C'est dans cet esprit qu'Espace Anémo organise des ateliers de gestion du stress animés par Sandrine Bertrumé, psychologue, d'une durée de deux heures.

Deux créneaux horaires vous sont proposés :

- Le vendredi de 17h à 19h
- Le samedi de 14h à 16h

La participation à **un atelier** est de **30 euros** et l'inscription à **l'ensemble des 5 sessions** est de **140 euros**.

Il est possible de s'inscrire séparément à chaque atelier, mais la participation à l'atelier « Stress et connaissance de soi » constitue un préalable à l'inscription à l'un des autres module. Plusieurs sessions seront réalisées au cours de l'année.

Les thématiques abordées sont les suivantes :

1. Stress et connaissance de soi
2. Gestion du stress par la respiration
3. Apprendre à reconnaître ses émotions et représentation mentale
4. Gestion du stress par la visualisation
5. Gestion du stress et usage des huiles essentielles

Si vous êtes intéressés, vous pouvez nous communiquer vos coordonnées en déposant ce document dans la boîte aux lettres du centre (située à l'extérieur du bâtiment, à gauche du garage).

Une session sera organisée à partir de 5 participants et nous accepterons un maximum de 10 personnes par groupe.

Par ailleurs, si aucune de ces plages horaires ne vous convient mais que vous aimeriez participer à l'atelier, n'hésitez pas à nous le faire savoir également en complétant ci-après. Peut-être ne serez-vous pas le ou la seule.

Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.

Merci de votre attention !

-----  
Coordonnées :

- Nom :
- Prénom :
- Numéro de téléphone :
- E-mail :

Intéressé(e) par les ateliers :

- Stress et connaissance de soi : oui/non
- Gestion du stress par la respiration : oui/non
- Apprendre à reconnaître ses émotions et représentation mentale : oui/non
- Gestion du stress par la visualisation : oui/non
- Gestion du stress et usage des huiles essentielles : oui/non

Disponibilités :

- Vendredi : oui/non
- Samedi : oui/non
- Autres disponibilités :

A déposer dans la boîte aux lettres du centre (située à l'extérieur du bâtiment, à gauche du garage) !