

# ATELIER D-STRESS

*Moi et lui, c'est fini!*



*Séances en mini-groupe de 10 pers max*

**Atelier de sophrologie  
pour la gestion  
du stress, et des tensions**



**Salle de l'Eurie  
à AUBERS  
démarrage le 10 octobre**

# D - STRESS

## 10 Séances pour :

- **Comprendre le stress et ses mécanismes**
- **Apprendre à canaliser le mental**
- **Se connecter au corps et réinvestir le moment présent**
- **Apprendre à instaurer une détente physique**
- **Utiliser les outils pour générer du bien être**
- **Défocaliser**

Atelier en groupe fermé  
10 séances de 13€  
130 € l'atelier  
Règlement  
en plusieurs fois

