

# ATELIER

## APPRIVOISER LE STRESS

Vous vous sentez tendu, surmené, fatigué, anxieux, « stressé » ... La sophrologie peut vous aider à retrouver la détente physique et mentale. Le saviez-vous ? 20 minutes de sophrologie équivalent à 2 heures de sommeil. Cet atelier vous permettra de découvrir des techniques simples pour apaiser le stress.

### Contenu de l'atelier :

- Apprendre à identifier les signaux de réaction au stress
- Découvrir et expérimenter la relaxation en sophrologie, la respiration pour apaiser le stress, la visualisation...

Ces techniques apportent de réels bienfaits dans la gestion du stress.

### Objectifs :

- Vivre des expériences de détente
- Reprendre contact avec le corps, le souffle
- Activer ses ressources internes en s'appuyant sur la respiration, la visualisation
- Identifiez les valeurs importantes pour soi
- Conseils pour mieux « gérer » le stress au quotidien

### A qui s'adresse cet atelier ?

- A toute personne souhaitant développer ses ressources afin de vivre différemment les situations génératrices de stress
- A toute personne souhaitant découvrir des techniques sophrologiques pour apaiser le stress : détente, respiration, visualisation, pleine conscience...

**Aucune tenue particulière n'est nécessaire, juste une tenue confortable. Les pratiques se font en position assise.**

**Intervenant :** Angéline Drobinski-Mantione – Sophrologue, relaxologue

### Modalités :

Lieu : 11, place de l'Esplanade 59300 Valenciennes

Durée : **4 heures**

Nombre de participants : 8 personnes

Date : **Consulter le calendrier sur notre site internet**

Tarif : 70 euros