



Catherine  
Thorens-Bini

## **STAGE EMOTIONS, STRESS et SANTE**

Compréhension du processus Santé-Maladie-Santé®

**Vendredi 16 mars de 18h à 20h30**  
**et Samedi 17 mars 2018 de 9h à 18h**

### **Objectifs :**

- comprendre le processus Stress-Santé
- se responsabiliser face à sa santé
- tenir compte de ses émotions, de l'information qu'elles nous donnent
- apprendre à repérer les agents stressants du quotidien et comment les gérer
- découvrir la relaxation visualisation positive
- développer ses propres ressources pour gérer son stress et sa santé

### **Animation :**

✓ **Dominique Julien-Brunel (06 31 87 71 58)**

Psychosomatienne et Conseil en Santé Holistique

✓ **Catherine Thorens-Bini (06 63 58 76 96)**

Coach/Thérapeute, Formatrice Conseil en Santé Holistique

**Lieu :** 113 avenue Victor Hugo 26000 Valence

**Conditions :** 140 euros T.T.C. - Entreprise, Institution : 230 euros T.T.C.  
(convention de formation)

**Inscription :** chèque de 50 euros à l'ordre de **Catherine Thorens-Bini** à faire parvenir accompagné du bulletin d'inscription ci-dessous

---

### **BULLETIN D'INSCRIPTION - EMOTIONS STRESS ET SANTE**

Nom et Prénom .....

Adresse .....

Tél ..... E-mail .....

Date ..... et signature