

ATELIER EMOTIONS, STRESS & SANTE

Compréhension du processus Santé-Maladie-Santé

« Je dis NON à la maladie, je dis OUI à son message » ®

Vendredi 19 novembre de 18h00 à 20h30

Samedi 20 novembre 2021 de 9h00 à 18h00

Un week-end pour :

- comprendre le processus Stress-Santé
- se responsabiliser face à notre 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

Ce stage donne accès à la formation des Conseils en Santé Holistique

Conditions : 140 euros T.T.C.

Entreprise, Institution 230 € T.T.C. (Convention de formation sur demande)

Lieu : 113, avenue Victor Hugo – 26000 - Valence

Animation : Catherine THORENS-BINI (06 63 58 76 96)

(Organisme de formation **référéncé Datadock** déclaré auprès de la préfecture Rhône Alpes)

Dominique JULIEN-BRUNEL (06 31 87 71 58)

Psychosomatienne et Conseil Santé Holistique

Inscription : En remplissant le coupon ci-joint accompagné d'un chèque d'arrhes

de 50 € à l'ordre de **Catherine Thorens-Bini**

261, avenue de Lyon – 07500 – Guilherand-Granges

catherine.thorens@orange.fr – www.catherine-thorens.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION EMOTIONS STRESS & SANTE

Nom et Prénom

Adresse

.....

Tél Mail