



## ATELIER GESTION du STRESS



Mardi 26 Février de 12h à 13h30

3 Bis allées Flesselles, cours Franklin Roosevelt  
Nantes centre

Le stress est une réaction normale de l'organisme lui permettant de réagir mieux et plus vite face à une stimulation interne ou externe.

Mais en cas de stress répétés, s'il n'y a pas de temps de récupération, va naître la frustration à l'origine de la pathogénie entraînant des troubles physiques et psychiques.

Nous vous proposons un cours de yoga (respirations, postures) suivi d'une séance de sophrologie (visualisations, relaxation) pour vous aider à modifier vos réactions et seuils de sensibilité émotionnels face au stress. L'atelier se terminera par un temps d'échange entre les participants et les intervenants.



Atelier animé par

Hélène Guyomard, *professeur de yoga certifiée Alliance yoga, praticienne en YogaThérapie et pharmacien*

Jeannette Fritsche, *sophrologue certifiée Aliotta, aide soignante en instituts spécialisés et gemmologue*

Participation : 20€/ personne

Renseignements et Inscriptions

yogathera.nantes@gmail.com    Tel 0650360481  
www.sophrologuesnantes.fr    Tel 0645876140