



L'association **aide et réussite**
en partenariat avec **Mme Brigitte Lecoq**
a la plaisir de vous inviter à un atelier :

GESTION DU STRESS - RELAXATION (durée 1h15)

Lundi 15 décembre à 19h15 ou Mardi 16 décembre à 14h15

Lundi 5 Janvier à 19h15 ou Mardi 6 Janvier à 14h15

Lundi 19 Janvier à 19h15 ou Mardi 20 Janvier à 14h15

Lundi 2 Février à 19h15 ou Mardi 3 Février à 14h15

Lundi 23 Février à 19h15 ou Mardi 24 Février à 14h15

Ateliers annuels tous les 15 jours jusqu'à fin juin

DANS SON QUOTIDIEN :

- Cultiver la détente, le calme intérieur
- Auto gérer les conflits personnels ou relationnels et développer de nouveaux modes de communication
- Gérer soi même ses difficultés, son stress, ses émotions...
- Découvrir des mouvements de détente musculaire faciles à pratiquer seul(e), avec une respiration abdominale complète, grande alliée contre le stress.
- Se sentir bien dans son corps, dans sa vie

OBJECTIFS :

- Prendre conscience de sa respiration.
- Être à l'écoute de ses ressentis, apprendre à gérer ses émotions et ses pensées.
- Se détendre, retrouver le calme intérieur, stimuler la concentration.
- Améliorer la communication avec soi-même et avec les autres ; Prévenir et gérer les conflits.
- Développer ses ressources, retrouver la confiance en soi.

L'atelier est animé par :



Brigitte LECOQ : 06 23 31 34 84
Psycho-Somatothérapeute certifiée
Psychothérapie–Somatothérapie
Massages relaxants-énergétiques
Ateliers de gestion de stress, relaxation

Sur inscription et participation : 5€

Aide et réussite 6 rue des Terres du Sud 34990 Juvignac

Tél : 04.67.40.06.15

Mail : aide-et-reussite@orange.fr -

<http://aide-et-reussite.e-monsite.com>