



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)

Le lundi 17 novembre à 19h15 ou le mardi 18 novembre à 14h15

Le lundi 01 décembre à 19h15 ou le mardi 02 décembre à 14h15

Le lundi 15 décembre à 19h15 ou le mardi 16 décembre à 14h15

Atelier annuel tous les 15 jours jusqu'à fin juin.

DANS SON QUOTIDIEN :

- Cultiver détente, 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 : Psycho-Somatothérapeute certifiée
Psychothérapie–Somatothérapie - Massages relaxants-énergétiques
Ateliers de gestion de stress, relaxation à Juvignac.**

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/>