



*Claudine Cavallo*  
PSYCHOPRATICIENNE

**ATELIER ÉMOTIONS STRESS & SANTÉ**  
**COMPRÉHENSION DU PROCESSUS SANTÉ-MALADIE-SANTÉ**

« JE DIS NON À LA MALADIE, JE DIS OUI À SON MESSAGE® »

Proche de Montpellier : **VENDREDI 07 MAI 2021 DE 18H00 À 20H30**  
**ET SAMEDI 08 MAI DE 9H00 À 18H00**

**Objectifs :**

La vie nous confronte à des situations de stress aigu facilement repérables et des situations de stress chronique régulièrement sous évaluées. L'un comme l'autre génèrent des tensions fragilisant notre système immunitaire et donc notre santé.

Dans un climat de bienveillance et d'écoute :

- comprendre le processus du stress et son impact sur sa santé au quotidien
- se responsabiliser face à sa santé
- apprendre à repérer les agents stressants du quotidien et comment les gérer
- découvrir la relaxation visualisation positive
- développer ses propres ressources pour améliorer et maintenir son état de santé
- identifier ses facteurs de stress sur le plan personnel, familial et professionnel
- développer ses compétences en gestion du stress

**Lieu :** 4 rue du Professeur Roux 34690 Fabrègues (près de Montpellier)

Les mesures anti-Covid-19 sont mises place pour la sécurité et le confort de tous : masque, gel hydroalcoolique (groupe de 6 personnes maximum).

**Pédagogie :** Alternance d'apports théoriques et d'exercices pratiques.

Un support pédagogique et un enregistrement de relaxation/visualisation seront remis aux participants.

**Coût :** particulier 140 € – Entreprise, Institution 230 € (Convention de formation sur demande)

« Ce stage donne accès à la formation des Conseils en Santé Holistique » (CSH)

**Inscription :** En remplissant le coupon ci-joint accompagné d'un chèque d'arrhes de 50 € libellé au nom de : Claudine Cavallo – 4 rue du Professeur Roux 34690 Fabrègues



*Claudine Cavallo*  
PSYCHOPRATICIENNE

**BULLETIN D'INSCRIPTION « ÉMOTIONS STRESS & SANTÉ »**

Je m'appelle .....

Email .....

Tél. ....

Je m'inscris au séminaire « **ÉMOTIONS STRESS & SANTÉ** » les 07/05/2021 et 08/05/2021

Je joins un chèque d'arrhes de 50€, en cas de désistement cette somme sera reportée sur une autre date.

Date ..... signature