

## PROGRAMME

Le stress n'est pas une fatalité : pourquoi souffrir du stress quand des solutions existent ?

Afin de prévenir et de gérer le stress, il est primordial d'en comprendre les mécanismes physiologiques et de savoir en reconnaître les symptômes.

Une foule de réactions surprenantes dans notre organisme met en place tous ces mécanismes chargés à la base de nous défendre contre des agressions extérieures...

Grâce à nos méthodes et/ou d'outils adaptés aux besoins de chacun, vous apprenez à diminuer la pression, à vous dynamiser et vous revitaliser.

### Les outils pour gérer son stress:

Introduction à l'hypnose: définition de l'hypnose et de l'auto- hypnose

- Les bases de la relaxation
- Initiation à l'art thérapie
- Approche de la philosophie "Ho'oponopono"



## FORMAQUALSANTÉ

Rue du haut beaujolais  
69860 Monsols

Téléphone : 06 79 41 02 43  
roselyne.querrien@yahoo.fr

[www.formaqualsante.net](http://www.formaqualsante.net)

Siret 34992677400069  
N° formateur 82691293469

## FORMAQUALSANTÉ

Formation continue

Formations prévention santé

« **APPRENDRE A GERER SON STRESS** »

*La « parenthèse tant attendue »*



Séminaire de deux jours  
Les 22 et 23 juillet 2015  
17 et 18 octobre 2015  
7 et 8 novembre 2015

Le nombre de stagiaires inscrits à ces séminaires est limité à 10 participants afin que chacun puisse bénéficier d'un suivi pédagogique personnalisé.  
Les formations débutent à 9 heures et se terminent entre 17 et 18 heures. Les stagiaires seront accueillis par le consultant autour d'un café.

### Un environnement "quatre étoiles"

La participation active à un séminaire pendant près de sept heures par jour constitue un effort important, qu'on ne saurait gêner par un confort insuffisant et des conditions matérielles précaires. Ainsi notre choix d'un lieu paisible et confortable a pour but de vous offrir le meilleur environnement possible.

Le gîte de Toléron est l'endroit idéal. Situé sur les hauteurs de Beaujeu, capitale historique du Beaujolais, vous trouverez en ce lieu un accueil chaleureux et convivial.

### TARIFS

**Individuel** : 380 euros TTC par participant  
**Hébergement non compris**: pension complète 150 euros

**Eligible Compte personnel de formation (CPF)**

**Tarif prise en charge** : 980 euros  
*Programmes détaillés et adaptés sur demande*

**Durée 2 jours**

**Lieu de la formation :**  
**Le Gite de Toléron**  
**69430 Saint Didier sur Beaujeu**



### Bulletin d'inscription

**ATTENTION** : Nombre de places limité -

**Nom et prénom :**

**Adresse complète :**

**Téléphone :**

**Mail :**

Je suis intéressé(e) par la formation  
« **Gestion du stress** »  
qui se déroulera au  
**Gîte de Toléron**  
**69430 Saint Didier sur Beaujeu**

- Les 22 et 23 juillet 2015**
- 17 et 18 octobre 2015**
- 7 et 8 novembre 2015**

J'accompagne ce bulletin  
d'inscription d'un chèque  
D'acompte de **150 €**  
Le solde restant du sera demandé le  
premier jour de la formation

**DATE :**

**Signature:**

Bulletin à retourner à : **Formaqualsanté**  
**Rue du haut beaujolais**  
**69860 Monsols**  
- Pour information :  
Tel : 06.79.41.02.43 -  
Mail : roselyne.querrien@yahoo.fr