

Gérer le stress au quotidien



Travail, famille, loisirs ... Vous avez toujours plus de choses à gérer et vous commencez à vous sentir débordés ?

Si une petite dose ponctuelle de stress peut être stimulante, lorsqu'il s'installe, le stress peut causer des problèmes de santé.

Une journée pour faire le point et mettre en place quelques aménagements simples au quotidien pour réduire le stress et préserver une qualité de vie saine et épanouissante.

Des ateliers puisant leurs sources dans les champs de la zoothérapie (ânes et lapins) et de l'art-thérapie (peinture, dessin, écriture et mouvements) vous permettront de :

- ✓ **Développer vos perceptions sensorielles**
- ✓ **Vivre le moment présent en toute conscience**
- ✓ **Découvrir des moyens de réduire le stress au quotidien**

Ouvert à tout public – Aucun prérequis

Date: samedi 5 mai 2018, 09h00 - 17h00

Coût : 190.- Frs ou 180.- Euros, boissons et repas de midi inclus

Lieu : Le Cernil 21 - 2722 Les Reussilles

Délai d'inscription : 15 avril 2018

Intervenantes :



Danièle Lachat
Zoothérapeute,
formatrice d'adultes BFFA-M1 et coach
Le Cernil 21
2722 Les Reussilles - Suisse

0041 (0)32 941 64 71 / 0041 (0)79 599 06 19
info@medianimal.ch / www.medianimal.ch

Sandrine Devaud
Art-thérapeute, formatrice d'adultes BFFA-M1
Rue Hans-Geiler 1
1700 Fribourg - Suisse
0041 (0)78 679 45 57



www.laparenthesecreatrice.ch
info@laparenthesecreatrice.ch



Gérer le stress au quotidien

Formulaire d'inscription

Nom: _____

Prénom : _____

Rue : _____

No postal et ville : _____

Tél. portable : _____

Adresse e-mail: _____

Repas :

- régime végétarien
 autre régime ou intolérance alimentaire : _____

En quelques mots, quelles sont vos attentes ?

Date: samedi 5 mai 2018, 09h00 - 17h00

Coût : 190.- Frs ou 180.- Euros, boissons et repas de midi inclus

Lieu : Le Cernil 21 - 2722 Les Reussilles

Conditions d'annulation :

Si l'annulation est reçue 15 jours avant la date de la formation, 50% des frais sont retenus.

Si l'annulation est reçue moins de 7 jours avant la date de la formation, 100% des frais sont retenus.

Si la formation ne devait pas avoir lieu, le montant total vous sera remboursé.

Remarque : Afin d'encourager le co-voiturage, une liste des participants sera envoyée à chacun (nom, prénom, adresse, no téléphone et e- mail). Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient partagées, merci de nous en informer.

Date : _____

Signature : _____

Le formulaire dûment signé est à renvoyer jusqu'au 15 avril 2018 à l'une des adresses suivantes :

Contacts :

Danièle Lachat

Le Cernil 21

2722 Les Reussilles - Suisse

0041 (0)32 941 64 71 / 0041 (0)79 599 06 19

info@medianimal.ch / www.medianimal.ch



Sandrine Devaud

Rue Hans-Geiler 1

1700 Fribourg - Suisse

0041 (0)78 679 45 57

www.laparenthesecreatrice.ch

info@laparenthesecreatrice.ch

