

**Marie-jo Dursent-Bini propose :**

un atelier d'initiation à l'approche holistique de la Santé  
"Je dis Non à la maladie, je dis Oui à son message®"

**GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS**

à Toulouse : **20 et 21 novembre 2020**  
**26 et 27 mars 2021**

"Le simple fait de connaître ce qui est à l'origine de nos maux a une valeur curative en soi"  
Hans Selye

**Objectifs :**

- Réfléchir et nous responsabiliser davantage face à notre santé, que nous soyons ou non malades.
- Un temps pour faire le point et partager dans l'intimité d'un petit groupe.

**Programme en application avec la Théorie du Stress :**

- Apprendre à repérer et à gérer les agents stressants de votre vie quotidienne.
- Utiliser les ressources de son mental pour contrôler sa santé (par exemple modifier l'évolution d'une maladie), stimuler son immunité, ...
- Mettre en pratique : "**la relaxation-visualisation positive**"\*
- Bénéficier du CD de relaxation spécialement enregistré pour vous.

**Horaires :** Vendredi de 18h30 à 21h30 - Samedi de 9h à 18h

**Coût :** particulier 150 € / étudiant (-27 ans), RSA 80 € / formation continue 300 €

Organisme de formation référencé sur le **Datadock**.

**Inscription en renvoyant le coupon ci-joint à :**

Marie-jo Dursent-Bini 152 rue de Chaussas 31200 Toulouse - tel : 05 61 57 30 96.  
Vous recevrez toutes les précisions 8 jours avant le stage. Les personnes ayant déjà suivi ce séminaire peuvent, dans la limite des places disponibles, le refaire avec une participation aux frais de 50 €.

**Ce stage donne accès à la formation de Conseil en Santé Holistique**

**[www.sante-holistique-csh.fr](http://www.sante-holistique-csh.fr)**

Références : "Aide-toi, ton corps t'aidera" Dr G.Guasch / A.-M. Filliozat - édition Albin Michel  
"Accompagner la vie toute la vie" Collectif de CSH - édité par SA-MA-SA éducation Midi-Pyrénées

Je m'appelle .....

J'habite .....

..... tel .....

e-mail .....

Je m'inscris au séminaire "Je dis Non à la maladie®", des ..... et joins un chèque d'arrhes de 50 € (de 20 € si je refais le stage), en cas de désistement cette somme sera reportée sur une autre date. Date / Signature :