

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 : 1^{er} et 2 décembre 2023

"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
- Comprendre le processus "santé-maladie-santé".
- Découvrir les outils de gestion du stress, 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 notre vie quotidienne.
- Utiliser les ressources de notre mental pour contrôler notre santé (par exemple modifier l'évolution d'une maladie), stimuler son immunité, ...
- Mettre en pratique : "**la relaxation-visualisation positive**"*
- Bénéficier du fichier mp3 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

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 - éditée 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 1 et 2 décembre 2023 et joins un chèque d'arrhes de 50 €, en cas de désistement cette somme sera reportée sur une autre date. Date / Signature :