

## « Gérer son stress par la sophrologie »

**Véronique Blanc Mathieu, sophrologue propose un atelier de 10 séances à partir du 19 janvier 2010**

Comprendre le stress pour mieux le gérer

Le stress... Tout le monde en parle mais qu'est-ce que c'est exactement ? Comment se manifeste-il ? Comment le gérer ?

Mal géré, le stress peut apporter fatigue, douleurs, oppressions, troubles du sommeil, problèmes digestifs, difficultés de concentration, etc..

Pourtant le stress est nécessaire à la vie. Nous apprendrons à le connaître pour mieux le gérer.

Différents axes seront abordés : apprendre à se libérer des tensions liées aux stress, à récupérer suite à une situation de stress, à relativiser, à prendre du recul, à aborder les situations sous un nouvel angle.

La sophrologie par son approche globale, corporelle, respiratoire et mentale nous apporte des outils simples et efficaces. Elle nous permet d'apprendre à gérer le stress au quotidien.

**Date** : Les mardis de 12h30 à 13h30 - A partir du 19 janvier (hors vacances scolaires)

**Lieu** : 140 rue Vaucanson à Montbonnot

**Inscription** : sur le site internet : <http://www.inovallee.com/services-salaries-inovallee/sports>

**Tarif** : 80 € (+ 22 € pour les personnes non adhérentes à inovallee sports)

Pour tout renseignement complémentaire : inovallee sports au 04 76 90 76 28