

## ***GESTION DU STRESS***

Une journée autour du bien-être pour se poser, apprendre à reconnaître ses différents stress, savoir y faire face et apprendre à l'anticiper.

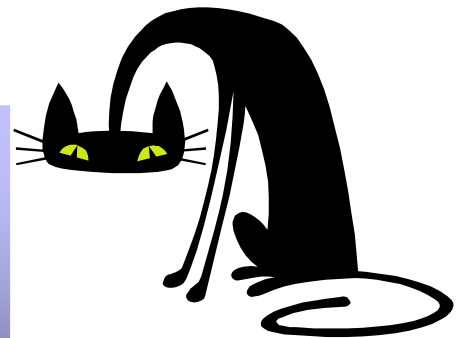
**Le 27 juin de 9h30 à 18h30 à Tours**

Eléments de théorie sur le stress et ses conséquences et sur les diverses manières d'y faire face

Identification pour chaque personne de ses différents modes de stress

Exercices pratiques issus de diverses méthodes corporelles (yoga, techniques de relaxation, do-in, exercices énergétiques...)

A l'issue de cette journée les participants auront acquis des outils simples et facilement applicables dans leur quotidien pour savoir gérer leur stress.



Modalités : 80 € la journée (possibilité de règlement en 2 chèques)

Si plus de 8 personnes : 70 €

Chèque de réservation de 40 € - en cas de désistement après le 17 juin le chèque de réservation reste acquis.

Le repas de midi reste à la charge de chaque participant

Chèque à l'ordre de Laurence Luyé-Tanet 44 rue Louis Braille 37000 TOURS - en précisant vos nom, prénom, adresse, tel et mail

L'animatrice : Laurence Luyé-Tanet est professeur de yoga, thérapeute psycho-corporelle en relaxothérapie analytique, énergéticienne.

Formatrice en secteur médico-social, spécialiste de la gestion du stress



**Renseignements et inscriptions au  
02 47 64 33 48**

*<http://www.laurenceluye-tanet.com/>*