

CORPS-ESPRIT

***Une approche pratique et efficace
pour gérer le stress quotidien,
réduire les symptômes et améliorer sa santé.***

basé sur l'approche du « Mind/Body Medical Institute » de l'Ecole de Médecine d'Harvard.

par le Dr. Yannick Pauli

| | | |
|---|--|--|
| THÉORIE & EXERCICES Définir vos valeurs et vos objectifs Créer un « Engagement Santé » La physiologie du stress La réponse de relaxation Importance de la respiration Conséquence du stress Facteurs de résistance au stress Pensées, attitudes, humeur et santé |  | PRATIQUE & STRATEGIE Evoquer la réponse de relaxation La relaxation musculaire progressive Méditation et mini-relaxation « Mindfulness » (moment-présent) L'imagerie mentale / visualisation Restructuration cognitive Résolution de problèmes Gérer optimalement son temps |
|---|--|--|

Les mercredis 1^{er}, 8, 22 et 29 novembre 2006
de 19h30 à 21h30

- Cours complet de 8 heures, en 4 modules de 120 minutes.
- Hautement pratique, avec démonstration de 5 techniques de relaxation.
- Chaque participant reçoit un « Manuel » de gestion du stress et un CD de relaxation.

PRIX : Adulte : 150 CHF Couple : 220 CHF AVS, AI, Etudiants : 90 CHF

BULLETIN D'INSCRIPTION

£ Oui, je m'inscris aux 4 modules de l'atelier « CORPS-ESPRIT » :

Nom et prénom(s) : _____ Tél : _____
Adresse complète : _____

£ Adulte

£ Couple

£ AVS, AI, Etudiants

A renvoyer à : Dr. Yannick Pauli – Vinet 19 – 1004 Lausanne ou inscription au téléphone 021 646 52 38

Limité à 20 participants. Réservation des places dans l'ordre d'arrivée des inscriptions.