

STAGE

3 SEMAINES
en complément de la cure thermale conventionnée



RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS



**Ce stage bénéficie d'un remboursement de 50 %
de la Caisse nationale d'assurance maladie.**

Vous ressentez des troubles de la mémoire, de la concentration, etc. ? Vous avez peur d'arrêter vos médicaments seul(e) ? Prendre la décision de réduire ou d'arrêter les benzodiazépines est la première étape du processus d'arrêt.

CE STAGE S'ARTICULE AUTOUR D'UN PROGRAMME ASSOCIANT LA CURE THERMALE ET LES PRISES EN CHARGE SUIVANTES :

- Ateliers psychoéducatifs en groupe
- Ateliers santé
- Entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé

OBJECTIFS

- Connaissance des dangers des benzodiazépines
- Entretiens de motivation à l'arrêt
- Prévention du syndrome de sevrage
- Identifier et développer ses ressources pour engager un changement



Ce stage bénéficie d'un remboursement de 50 %
de la Caisse nationale d'assurance maladie.



Appelez le **05 46 39 62 37**
ou scannez le QR code pour connaître les dates



RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS

www.thermes-saujon.fr

05 46 39 62 37

ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr