

STAGE

3
semaines

5
jours

5
jours

en complément de la cure
conventionnée de 21 jours

en cure
libre



APPRIVOISER VOTRE STRESS



Vous vous sentez constamment sous tension ? Vous avez l'impression d'essayer de tout contrôler mais tout vous échappe ? Votre cerveau ne s'arrête jamais ? Et si vous étiez en proie à un stress chronique ?

→ SUR 3 SEMAINES

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 et suivi évaluatif individualisé.

→ SUR 5 JOURS

Ce stage s'articule autour d'un programme associant la cure thermale ou les soins cures libres avec des ateliers psychoéducatifs en groupe.

OBJECTIFS sur 3 semaines

- Comprendre le mécanisme du stress (physiologique et psychologique)
- Identifier les facteurs de stress et les réactions physiologiques
- Identifier les liens entre le niveau du stress, les pensées et les émotions
- Faire le point sur les stressseurs
- Revoir son équilibre de vie

OBJECTIFS sur 5 jours

- Comprendre le fonctionnement du stress
- Désamorcer les pensées négatives et leurs conséquences
- Apprendre des techniques de respiration pour équilibrer le corps et désamorcer le stress
- Retrouver un équilibre de vie



Ce stage ne bénéficie pas de prise en charge par la Sécurité Sociale.



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