



École Thermale
du Stress

APPRIVOISER VOTRE STRESS

**STAGE 2022
3 SEMAINES**



18 jours en complément
d'une cure thermale
conventionnée.

*Ce n'est pas le stress
qui nous tue, c'est notre
réaction à lui. Hans Selye*

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

Nous vous proposons, sur trois semaines, d'identifier ce processus, de développer des techniques de gestion du stress afin de retrouver un meilleur équilibre de vie dans le temps présent.

Ce stage de 3 semaines s'articule autour d'un programme associant les activités suivantes :

- Ateliers psycho-éducatifs en groupe (13 pers. max.)
- Séances sport / bien-être
- Entretiens psychologiques individuels
- Suivi évaluatif individualisé
- Cure thermale conventionnée

OBJECTIFS DU STAGE



- 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 stresseurs
- Revoir son équilibre de vie
- Renforcer son assertivité
- Agrémenter « sa boîte à outils » avec des techniques de relaxation (express pour toutes situations ; plus profondes pour favoriser un relâchement)



TARIFS

260 €

300 €

avec 2 entrées
Spa Thermal Philae

-15 %

SUR VOTRE HÉBERGEMENT

si vous logez dans une de nos
résidences (selon disponibilités)



DATES

POUR CONNAÎTRE LES DATES DU STAGE :

Appelez le **05 46 39 62 37**

ou scannez le QR code



CE STAGE NE BÉNÉFICIE PAS DE PRISE EN CHARGE DE LA SÉCURITÉ SOCIALE.



Les Thermes de
SAUJON



INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

En ligne sur le site des Thermes de Saujon

www.thermes-saujon.fr/ecole-thermale-du-stress

Par tél. : 05 46 39 62 37 - @ : ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr