

***Le stress est comme un élastique sur lequel on tire. Aussi longtemps qu’on le relâche suffisamment, il reprend sa forme initiale et tout va bien. Par contre, si la tension devient trop fréquente voire permanente il finit par se briser …***

***Les ateliers de gestion du stress permettent de découvrir des techniques qui permettent de relâcher cet élastique. C’est un moment privilégié, hors du temps.***

***Principalement axés sur la sophrologie ces ateliers vont feront découvrir le pouvoir de votre respiration pour apaiser les tensions. En vivant les évènements avec une conscience développée vous deviendrez tout à fait capable de profiter pleinement de ce qui se présente à vous.***

# Qu’est le stress ?

***Le stress est comme un élastique sur lequel on tire. Aussi longtemps qu’on le relâche suffisamment, il reprend sa forme initiale et tout va bien. Par contre, si la tension devient trop fréquente voire permanente il finit par se briser …***

***Les ateliers de gestion du stress permettent de découvrir des techniques qui permettent de relâcher cet élastique. C’est un moment privilégié, hors du temps.***

***Principalement axés sur la sophrologie ces ateliers vous feront découvrir le pouvoir de votre respiration pour apaiser les tensions. En vivant les évènements avec une conscience développée vous deviendrez tout à fait capable de profiter pleinement de ce qui se présente à vous.***