



Tél. : 06 67 27 83 39 - jouveauxkateri@gmx.at
www.katerijouveaux.com

Stage de gestion du stress

Dates :

Weekend du 28-29 janvier 2017

Ou

25-26 février 2017

**Horaires : Samedi de 9h30 à 12h30- de 13h30h à 16h
Dimanche de 9h30 à 12h30- de 13h30h à 16h**

**Adresse : Katéri Nouveaux
12 Impasse du Tarbezou
31500 Toulouse.**

**Tarif du stage : 285 euros
Frais d'inscription : 60 euros**

Nom :

Prénom :

**Adresse postale :
Code postal :**

Ville :

**Téléphone :
Portable :**

Mail :

Profession :

***Les frais d'inscription valident votre participation au stage et doivent être réglés une semaine avant la date du stage au plus tard.**

Possibilité de paiement par échéance.

Le solde sera réglé sur place à l'arrivée.

Règlement par chèque à l'ordre de Katéri Jouveaux.

Adresse : Katéri Jouveaux – 621 chemin de Barthe Cave, 31570 Préserville.

Pour tout renseignement contactez-le : 06 67 27 83 39

Site : www.katerijouveaux.com

Mail: jouveauxkateri@gmx.at

Programme :

1. Biologie comportementale du stress
2. Echelle d'évaluation
3. Stress aigu et stress chronique
4. Stress et alimentation
5. Exercices de respiration
6. Techniques d'ancrage
8. Pratique de visualisation
9. Relaxation et sophrologie
10. Training autogène de Schultz
11. Les sons et les vibrations
12. Do in où l'art de l'automassage

Un fascicule et une liste bibliographique vous seront transmis lors du stage.

Prévoir un tapis de yoga (possibilités sur place également), une couverture,

Un petit coussin de méditation et des vêtements amples et confortables.