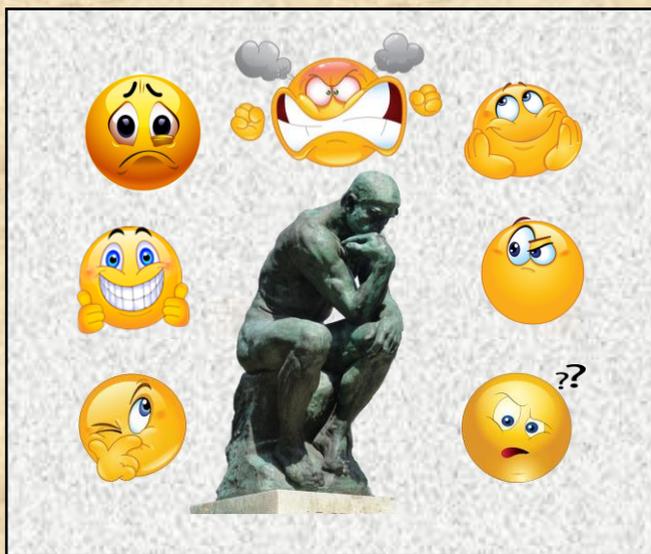




**CABINET DU BOL D'AIR**  
CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION

## *La gestion du stress* *La gestion des émotions*



*Un stage animé par David SAYAG.*

**Un stage destiné à appréhender les mécanismes du stress.**

**Ces deux jours permettent de comprendre la nature et la fonction des émotions, leurs conséquences physiques et mentales ainsi que les différents outils pour les maîtriser.**

**Une formation essentielle pour gérer plus efficacement et sereinement son quotidien et quitter progressivement l'état de survie pour aller vers un état de vie.**

Le stress est la dépense d'énergie nécessaire à l'Homme pour L'émotion est un puissant messenger entre le corps et l'esprit. Elle sert de moteur pour nous adapter aux changements de repères, qu'ils soient extérieurs à nous ou intérieurs. Les neurosciences décrivent classiquement quatre grandes émotions. La combativité (en excès la colère) nous donne la force de nous défendre et de réaliser nos projets. La tristesse est un processus de deuil qui nous aide à défaire les liens qui nous sont chers et gagner en autonomie. La peur nous pousse à modifier nos comportements pour nous préserver. La joie est supposée être l'état naturel en dehors des états émotionnels précédents. Lorsqu'un individu est dépassé par l'intensité de ses émotions ou reste figé sur l'un de ces processus, il perd alors toute capacité d'adaptation et sa vitalité.

Au cours de ce stage, nous apprenons à identifier les émotions et leurs manifestations, à utiliser ces énergies de manière efficace afin de les maîtriser et de ne plus en être la victime ou l'instrument.

Ce stage est destiné à tous ceux qui souhaitent mieux gérer leurs émotions au quotidien, leur énergie ou qui font face à des contraintes physiques, psychologiques ou émotionnelles importantes. Il s'adresse également à :

- toute personne désireuse d'approfondir la connaissance de soi et la maîtrise de sa vie
- toute personne vivant régulièrement le conflit ou subissant l'autre.
- toute personne ayant le sentiment de ne pas être au mieux de sa forme ou vivant facilement l'émotion ( hyper-sensibilité).
- aux professionnels soumis à la pression des résultats.
- toute personne souhaitant gérer le stress de la compétition, des examens et la récupération.

Pendant ces deux journées théoriques et pratiques, les stagiaires apprennent des techniques psychologiques et corporelles pour progresser rapidement dans la gestion émotionnelle, trouver l'impulsion pour réaliser leurs projets et aller vers l'épanouissement de soi.

Programme :

- Les émotions: principes et physiologie
- Les degrés de sensibilité
- La gestion de la colère
- Les exercices de pacification
- Les principes du deuil réel et symbolique
- L'humour et la joie
- La relaxation: acceptation des contraintes matérielles
- La méditation: la conquête de soi

## LIEU DE LA FORMATION

Cabinet du bol d'air  
2 avenue du bol d'air à HERBLAY (95220)

## FORMATEUR :

David SAYAG, Masseur-kinésithérapeute, Ostéopathe, Praticien Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée, Enseignant de Qi Gong (Quimétao).  
Organisme de formation n° : 11950488095

## JOURS ET HORAIRES

Le samedi et dimanche, de 9h30 à 12h30 et de 14h00 à 18h30.

## TARIFS

245 € le stage

Nombre de participants entre 8 et 14 personnes

Une facture, une attestation de formation et un support de cours sont remis aux stagiaires en fin de formation.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél: ..... Profession : .....

Adresse mail : .....@.....

M'inscris au stage **GESTION DU STRESS – GESTION EMOTIONNELLE**  
du..... (inscrire la date)

Ci-joint un chèque de 245,00 € à l'ordre de David SAYAG.  
Le chèque est encaissé le jour du stage.

*Bordereau à découper et à envoyer à :*

*Cabinet du bol d'air, 2 avenue du bol d'air, 95220 HERBLAY*

*Conditions d'inscription et d'annulation sur [cabinetduboldair.fr](http://cabinetduboldair.fr) ou sur demande*

*Toute inscription implique que le règlement intérieur du cabinet du bol d'air a été lu et accepté ([cabinetduboldair.fr](http://cabinetduboldair.fr))*

La formation "La gestion du stress" regroupe une série de sept stages indépendants et accessibles à tous pour gérer sa vie et son stress au quotidien :

***Les fondamentaux***

***Communication et manipulation***

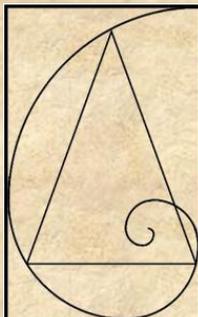
***Les chemins de la croissance***

***La gestion émotionnelle***

***Ouverture de la conscience***

***Les programmes de vie***

***La gestion du conflit***



## **CABINET DU BOL D'AIR**

**CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION**

2 avenue du bol d'air

95220 HERBLAY

Tel : 01 39 78 20 02

[cabinetduboldair@gmail.com](mailto:cabinetduboldair@gmail.com)

Organisme de formation n° : 11950488095

*« Pour ne plus être victime des autres*

*et bourreau de soi-même .»*

*Guy Corneau*