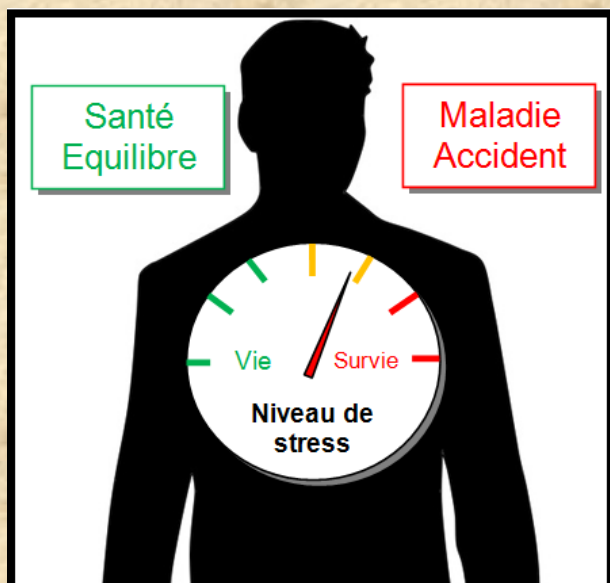




CABINET DU BOL D'AIR
CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION

La gestion du stress *Les fondamentaux*



Un stage animé par David SAYAG.

**Un stage destiné à comprendre les mécanismes du stress.
Ces deux jours permettent d'aborder les différents outils
fondamentaux de la gestion des tensions
physiques, émotionnelles et mentales.
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 s'adapter à son environnement. Les sollicitations sont nombreuses. Lorsqu'elles se surajoutent, elles nuisent à la vitalité et perturbent le système émotionnel et mental. A un certain seuil d'accumulation, le stress conduit l'individu à la maladie ou l'accident.

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

- 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.
- aux professionnels soumis à la pression des résultats.
- aux sportifs souhaitant gérer le stress de la compétition et la récupération.

La manifestation du stress est multiple. Cette formation permet de comprendre la nature du stress et de décoder les signes avant coureurs. Elle donne accès aux outils fondamentaux pour rester en équilibre et en bonne santé en abordant les différentes questions telles que la gestion du temps, de l'alimentation, des émotions, les jeux relationnels et la communication.

Au cours des deux journées théoriques et pratiques, les stagiaires apprennent des techniques corporelles et respiratoires pour pouvoir, de manière autonome, progresser dans leur conscience corporelle et la connaissance d'eux même.

Programme :

- Conduire sa vie comme on conduit sa voiture
- Le niveau de stress
- Le trépied de l'équilibre du chemin de vie
- Etre à l'écoute des signes
- Entretenir son corps
- Fondamentaux de la diététique énergétique
- Les bases de la respiration
- Les bases de la relaxation

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** – LES FONDAMENTAUX -
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 ou sur demande
Toute inscription implique que le règlement intérieur du
cabinet du bol d'air a été lu et accepté (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

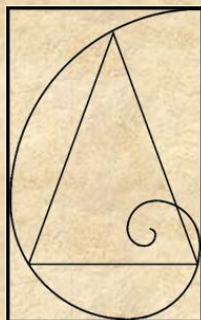
Les chemins de la croissance

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

Organisme de formation n° : 11950488095

« Pour ne plus être victime des autres

et bourreau de soi-même .»

Guy Corneau