



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

# *La gestion du stress*

## *Les chemins de la croissance*



*Un stage animé par David SAYAG.*

**Un stage destiné à comprendre les besoins fondamentaux de l'individu, les processus pour gagner en indépendance et en maturité. Il permet également l'accompagnement de toute forme de dépendance (relationnelle, alimentaire et toxique). Une formation essentielle pour gérer plus efficacement et sereinement son quotidien et mettre en œuvre les processus nécessaires à une vie épanouie et équilibrée.**

L'homme est un animal social motivé à la fois par des instincts primaires et des aspirations profondes et élevées. Les processus qui permettent de se réaliser sont nombreux et complexes et nous font passer de l'état d'enfant dépendant à l'état d'adulte autonome. Le non respect des étapes de croissance et les carences de l'enfance génèrent des fragilités qui coupent de la vitalité, empêchent de se réaliser et génèrent du stress et de la dépendance.

Le 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.
- enfermée dans un schéma de fonctionnement ou relationnel dont elle n'arrive pas à sortir.
- ayant le sentiment de ne pas être au mieux de sa forme ou vivant facilement l'émotion.
- ayant le sentiment d'être en état de survie
- souhaitant équilibrer sa vie.
- souffrant de dépendance (affective, relationnelle, alimentaire, médicamenteuse, tabac, etc.).

Les besoins humains sont multiples et établir un bilan objectif pour y répondre est la première clé pour sortir de l'état de stress et de survie. La compréhension des systèmes qui nous animent (archétypes) et des principes vitaux de croissance permet de donner un sens aux situations de crise et d'agir plutôt que de subir. Ces deux jours permettent de prendre conscience de nos carences et des désirs profonds qui nous animent et de faire le choix d'une vie plus épanouie et équilibrée.

Programme :

- Les origines : la puissance des archétypes
- La naissance, les premières leçon de vie
- Horizontalité et verticalité: état de vie et de survie
- Passer de l'état de survie à l'état de vie
- Les principes de la croissance
- Les besoins et les désirs
- Les maturités intellectuelle, émotionnelle et affective

## 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 sur Herblay, 345 € sur Paris.  
Encaissement du chèque le jour du stage.

Une facture et une attestation de formation sont remises aux stagiaires en fin de formation.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél: ..... Profession : .....

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

M'inscris au stage **GESTION DU STRESS – LES CHEMINS DE LA CROISSANCE**  
du..... (inscrire la date)

Ci-joint un chèque de 245,00 € (stage Herblay) ou de  
345,00 € (stage sur Paris), à l'ordre de David SAYAG.

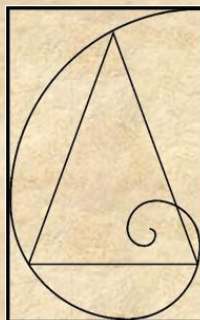
*Bordereau à découper et à envoyer à :*

*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 son quotidien, la relation à autrui, les besoins fondamentaux, la gestion émotionnelle, l'ouverture de la conscience, la création de programmes de vie et la gestion de 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*