



**Une journée  
d'ateliers et de  
conférences  
pour trouver  
des solutions au  
stress**

**A travers deux  
approches  
naturelles : la  
Naturopathie et  
la Sophrologie**

**De 10h à 16h**

**Tarif : 40 euros**

## **SE LIBERER DU STRESS**

**23 NOVEMBRE 2019**

**AU FOYER RURAL DE SEGURET**

### **PROGRAMME**

#### **MATINEE**

- Atelier « Le stress et moi » pour mieux se comprendre et apprendre à gérer le stress
- Conférence La mécanique et les hormones du stress : pour comprendre le stress du point de vue physiologique et psychologique
- Atelier Sophrologie : utiliser les ressources du corps et du mental pour se libérer du mauvais stress

#### **DEJEUNER DE 13H A 14H (PREVOIR SON PIQUE-NIQUE)**

#### **APRES-MIDI**

- Conférence-atelier naturopathie pour prévenir et évacuer le stress grâce aux ressources notamment de l'alimentation, de la phytothérapie, de l'aromathérapie et de la gemmothérapie.

**Animée par  
Annie Lefeuvre,  
naturopathe  
et  
Margot Moquet,  
Sophrologue**

**Renseignements et réservations au 07 67 74 82 52**

**[www.mmoquet-sophrologue.com](http://www.mmoquet-sophrologue.com) ou [www.annielefeuvre.com](http://www.annielefeuvre.com)**