



Mieux gérer son stress pour retrouver son équilibre

Un atelier interactif pour mieux se connaître et s'apaiser

Le stress est une réaction utile, mais il peut peser sur le quotidien lorsqu'il prend trop de place. Cet atelier aide à comprendre ses réactions, à repérer ce qui entretient la tension et à essayer des stratégies concrètes pour retrouver du calme et de la marge de manœuvre.

Ce que nous explorerons

- Le fonctionnement du stress et ses réactions physiques et mentales.
- Les déclencheurs internes et externes, ainsi que les pensées et habitudes qui accentuent la tension.
- Des moyens simples à expérimenter : respiration, recentrage, méditation, humour et mouvement.
- Une attitude plus consciente et bienveillante face aux défis du quotidien.

Ce que vous pourrez en retirer

- Mieux comprendre vos réactions personnelles au stress et reconnaître quand la tension augmente.
- Repartir avec des outils pour apaiser le mental, détendre le corps et revenir au moment présent.
- Explorer des habitudes pouvant soutenir l'énergie, la concentration, le sommeil et le bien-être au quotidien.

Pour en savoir plus

Patricia Collin

Animation d'ateliers créatifs • Événements sur mesure

Représentation d'artistes et de conférenciers

450-934-0891

collinpatricia@hotmail.com

patriciacollin.com