



PRÉVENTION DU BURNOUT ET DE SES RECHUTES

Un atelier en mouvement
physiquement
et psychiquement!

Vous sentez-vous sur le chemin
du burnout ?

Avez-vous traversé un burnout ?

Cherchez-vous des outils
pour prévenir les rechutes ?

Êtes-vous surmené(e) ?

Nous vous proposons un atelier de
2 demi-journées pour expérimenter différents
chemins de **prises de conscience autour
du stress et de la tension**, ainsi que pour **échanger
autour du burnout**. L'atelier sera animé par Nadia
Droz, psychologue spécialisée dans la santé au travail et
Tine Gherardi, professeure de technique F.M. Alexander.

Le burnout est un processus d'épuisement physique
et psychique, causé par une combinaison de facteurs
présents dans la vie privée et professionnelle.

La technique Alexander nous offre des outils afin
de mieux gérer notre stress, elle nous apprend à
reconnaître et modifier les habitudes qui nous
sont défavorables. Elle nous permet également de
rester en lien avec soi tout en étant en activité et
en relation avec autrui. Elle enrichit la qualité de
notre présence corporelle et nous aide à retrouver
un état d'éveil et de tranquillité intérieure.

DATES

vendredi 7 septembre 2018 de 14 h à 17 h 30 et
samedi 6 octobre 2018 de 9 h 30 à 13 h

LIEU

Studio «Technique Alexander»
Rte de Genève 72
1028 Préverenges

PRIX

350.-

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Nadia Droz

078 682 59 64, ou droznadia@gmail.com

Laissez un message avec vos coordonnées afin que nous puissions
vous joindre pour un petit entretien téléphonique préalable.

Pour plus d'informations sur les intervenantes :

www.techniquealexander.biz

www.nadiadroz.ch