



PRÉVENTION DU BURNOUT ET DE SES RECHUTES PRINTEMPS 2024

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 1er mars de 15 h à 18h30

samedi 23 mars de 9h à 12h30

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.*

RENSEIGNEMENTS CONCERNANT LA TECHNIQUE ALEXANDER

Tine Gherardi

076 425 52 23, ou tine@techniquealexander.biz

Pour plus d'informations sur les intervenantes :

www.techniquealexander.biz

www.nadiadroz.ch