



# LA GESTION DU STRESS

Il est de plus en plus admis que les troubles psychosomatiques et physiologiques sont, soit causés, soit aggravés par notre réaction individuelle au stress ; ces troubles étant la conséquence de l'interaction entre des facteurs physiques, psychologiques et environnementaux.



Il existe pourtant des mesures simples d'hygiène du corps, des attitudes mentales saines, des réactions émotionnelles à maîtriser sans oublier d'entretenir une vision positive et optimiste de l'existence et enfin de donner une direction spirituelle à sa vie. Toutes ces mesures permettent non seulement de mieux gérer le stress et d'éviter le burnout mais également de faire l'expérience de la paix profonde. Ce séminaire envisage quelques pistes de réflexion, expose des approches théoriques et propose des outils pratiques de gestion du stress au quotidien.

## PROGRAMME

- ❖ 08h30 : accueil avec café croissant
- ❖ 09h00 : début du séminaire (pause vers 10h30)
- ❖ 12h30 : repas
- ❖ 14h30 : reprise du séminaire (pause vers 16h00)
- ❖ 17h30 : fin du séminaire

[www.rose-croix.ch](http://www.rose-croix.ch) – [www.rose-croix.org](http://www.rose-croix.org)

**Samedi 18 mars 2017**

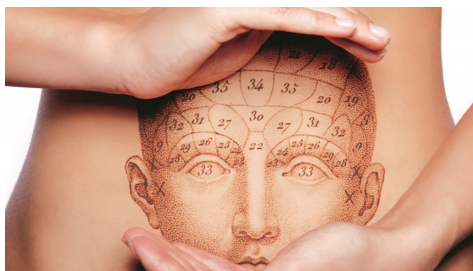
De 8h30 à 17h30

**Ce séminaire est ouvert à tous,  
membres  
comme non-membres**

**Frais d'inscription : Frs. 95.00,  
café d'accueil,  
collation pendant les pauses  
et repas de midi compris,  
parking gratuit**

**Remarque : Nombre de place limitée, les  
confirmations seront envoyées dès réception des  
inscriptions**

*Règlement sur place :*  
**Au Castel de Bois-Genoud**



## BULLETIN D'INSCRIPTION

*à retourner avant le 3 mars 2017 :*

*par courrier :* **au Chapitre Akh-En-Aton**  
**Av. Tivoli 56, CH-1007 Lausanne**  
**(Suisse)**

*par courriel :* [amorc.lausanne@gmail.com](mailto:amorc.lausanne@gmail.com)

*par téléphone :* +41 (0)21 701 24 58 (répondeur)

SÉMINAIRE

# LA GESTION DU STRESS

**Samedi 18 mars 2017**

NOM :

.....

PRÉNOM :

.....

ADRESSE (Rue, n°, n° postal et localité) :

.....

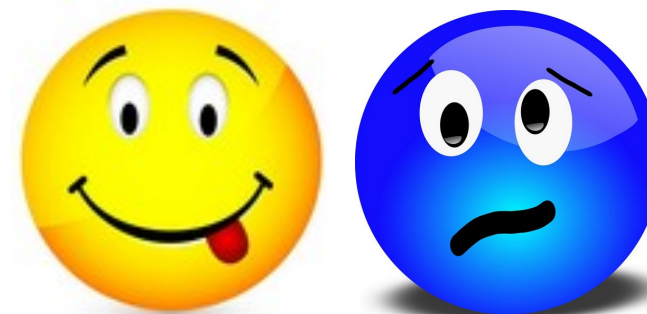
.....

TÉLÉPHONE :

.....

COURRIEL :

.....



## FRAIS D'INSCRIPTION

Frs. 95.00, café d'accueil, collation pendant les  
pauses et repas du samedi compris,  
parking gratuit

*Règlement sur place :*  
**Au Castel de Bois-Genoud**