

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 – www.rose-croix.org

Samedi 18 mars 2017

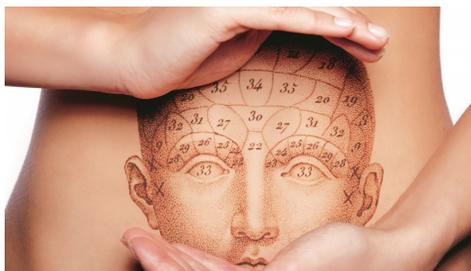
De 8h30 à 17h30

**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

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