

# GÉRER SON STRESS AU QUOTIDIEN ET VIVRE PLUS SEREINEMENT

Cycle gratuit de 10 séances de 2h pour les plus de 60 ans

## OBJECTIFS

- \* Apprendre une technique de gestion du stress, basée sur le programme CBSM (Cognitive Behavioral Stress Management)
- \* Découvrir plusieurs techniques de relaxation
- \* S'initier à la pleine conscience, à partir du programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

## LES BIENFAITS

- \* Diminution du stress, de l'anxiété
- \* Amélioration du sommeil
- \* Prévention des symptômes dépressifs
- \* Meilleures concentration et gestion des émotions
- \* Amélioration du bien-être



## DATES

- \* Les **vendredis de 9h30 à 11h30**
- \* À partir du **vendredi 31 mars 2023**
- \* À la mairie de Sainte-Marie-d'Alloix

Avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère



## ANIMÉ PAR

- \* Dany Hecquet-Dessus, praticienne diplômée en psychologie positive, gestion du stress et pleine conscience
- \* Inscription en mairie : 04 76 08 44 13 ou au : 06 86 85 48 95  
dominique.descazeaux@saintemariedalloy.fr