

Atelier d'éducation thérapeutique en groupe (5 personnes)
Maintien de l'équilibre physique et psychologique au travail



Les jeudis de 9h30 à 12h



Maison des associations de Nogent-sur-Marne

Intervenants

- Nathalie Uzan, psychothérapeute agréée par l'Agence régionale de santé
- Carole Fournaise, conseillère agréée en fleurs de Bach et artiste collagiste
- Margaux Honoré, chiropracteur et docteur en science du sport et du mouvement humain
- Béatrice Wenclaw, sophrologue et praticienne en méditation de pleine conscience MBCT (Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience) et MBSR (Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience.)
- Emelyne Humez, professeur de Yoga

Psychologie et fleurs de Bach

- Qu'est-ce que l'épuisement au travail ? Savoir détecter les premiers symptômes.
- Découverte des élixirs floraux du Dr Bach pour harmoniser ses émotions.
- Chaque participant composera son flacon personnalisé.

Psychologie et chiropraxie

- Quels sont les outils de gestion du stress ?
- Découverte de postures spécifiques et d'exercices pour soulager certaines douleurs physiques.

Psychologie et yoga

- Apprendre à mieux se connaître, à définir ses propres limites, à maintenir sa sphère privée.
- Découverte de techniques pour assouplir le corps, améliorer la capacité respiratoire, baisser la tension artérielle, prendre confiance en soi et réduire le stress.

Psychologie et sophrologie/méditation de pleine conscience

- Comment retrouver un engagement possible au travail dans le respect de ses propres valeurs ?
- Découverte des techniques de relaxation et de méditation pour se détendre et retrouver une présence à soi-même.

Psychologie et collage

- Apprendre à dire les choses et oser la reconnaissance.
- À partir d'un choix d'images de magazines, composition d'un collage à même de refléter, par ses signes et symboles, vos talents potentiels et vocationnels ainsi que vos possibles freins à leur développement.

Tarif

1 pack de 5 ateliers : 250 euros par participant (groupe de 5 personnes)

Adhésion annuelle au Pôle santé pluridisciplinaire Paris Est (PSP Paris Est) : 25 euros

Inscriptions auprès de Carole Fournaise au 06 24 69 14 93/SMS

ou par mail : carole.fournaise@pole-sante.fr