

# ATELIER



# GESTION DU STRESS

## Comment mieux gérer son stress ?

**Jeudi 11 avril 2024 | 9h30-13h**

Inscription via [contact@resonanceshumanitaires.org](mailto:contact@resonanceshumanitaires.org)

Le stress fait partie du quotidien et il est même nécessaire ! Cependant, c'est l'excès et bien souvent le manque de moyens pour le gérer qui peuvent impacter profondément notre bien-être physique et émotionnel.

***Il vous arrive parfois d'être en situation de stress ?***

En mission, au retour d'expatriation, en recherche d'emploi, à la maison...

***Et vous aimeriez avoir des outils simples et efficaces pour mieux gérer ces situations ?***

Cet atelier est une parenthèse pour apprendre à prendre soin de soi, à se détendre, à se recentrer... qui permet d'apprendre à identifier et à connaître son niveau de stress, ses conséquences sur la santé, et d'acquérir des techniques naturelles pour trouver un meilleur équilibre de vie.

Intervenante



**Chrystelle Rameau**

Naturopathe certifiée, praticienne en réflexologie et en massages bien-être, bénévole à RH.

Expatriée pendant plus d'une douzaine d'années en Chine et en Afrique en tant que directrice d'association et gestionnaire de projets de coopération internationale et d'action humanitaire, au sein de structures institutionnelles et d'ONG.

En France, anciennement directrice d'établissements auprès des demandeurs d'asile et des réfugiés, formatrice et enseignante auprès de publics divers non-francophones...

*L'Humain a toujours été au cœur de mes missions, avec cet idéal de transmission, de valorisation des êtres et de leurs ressources internes.*

*Aujourd'hui, je souhaite l'accompagner vers un mieux-être, lui donner le pouvoir d'agir sur sa santé pour une santé durable, en harmonie avec son environnement.*

# GESTION DU STRESS

## Comment mieux gérer son stress ?

### Programme

#### Comprendre les mécanismes et l'impact du stress sur l'organisme

- Comprendre le stress et d'où il vient.
- Identifier les symptômes du stress.
- S'auto-évaluer : quel est mon niveau de stress actuel ?
- Connaitre les phases et l'évolution du stress pour mieux l'appréhender.

#### Passez à l'action pour évacuer votre stress !

Vous découvrirez des outils pratiques et des techniques naturelles pour mieux gérer votre stress :

- Équilibre alimentaire et nutriments à favoriser.
- Les techniques de respiration.
- Les plantes et huiles essentielles anti-stress.
- Les élixirs floraux avec les Fleurs de Bach.
- Les techniques d'auto-massage, etc.

L'atelier alternera explications et pratiques, à la fois pour que ce soit plus concret pour vous mais aussi plus interactif, à travers également les échanges entre participants.



Le petit + de l'atelier : chaque participant.e repartira avec un cadeau !

**Inscrivez-vous vite ! Les places sont limitées.**

**Envoyez un mail à [contact@resonanceshumanitaires.org](mailto:contact@resonanceshumanitaires.org)**

