

# STRESS & EMOTIONS

## APPRIVOISER LE STRESS et MIEUX GERER SES EMOTIONS

DECouvrez LES MEILLEURES TECHNIQUES POUR VOUS

**Samedi 14 mars 14h30/17h30**  
**78690 - Saint Rémy l'Honoré**



### TECHNIQUES PSYCHO-CORPORELLES

Relaxation,  
méditation,  
sophrologie,  
yoga,  
respiration,  
cohérence cardiaque,  
...



### NATUROPATHIE

Pour vous soutenir :  
les huiles essentielles  
(aromathérapie),  
les bourgeons d'arbres  
(gemmothérapie),  
l'alimentation,  
l'activité physique,  
...