

Association pour la Défense de l'Environnement et de la Santé (ADES)



# “Mieux gérer son stress”

## Atelier du samedi 22/04/2023

### De 9 heures à 17 heures

## Programme

### Matin

Accueil, présentations

Présentation thème stress (qu'est-ce que le stress, signes, causes, agir pour mieux gérer, prévention, présentation programme) avec Robert

Réveil articulaire et énergétique, mouvements respiratoires avec Suzanne

Les fleurs de Bach en lien avec le stress avec Françoise

Relaxation avec Robert

Le stress au regard d'Hildegarde de Bingen avec Nicole

Midi : Repas sur place : auberge espagnole

### Après-midi :

Harmonisation énergétique et relâchement avec Françoise

S'aider avec la réflexologie plantaire et palmaire avec Nicole et Romy

Pause

Méditation et visualisation créatrice avec Suzanne

Tour de cercle, bilan de la journée



Association pour la Défense de l'Environnement et de la Santé (ADES)  
67250 SOULTZ SOUS FORÊTS

Association inscrite au Tribunal de Haguenau, Volume 20, Folio 12  
[www.ad.es.alsace](http://www.ad.es.alsace)