

# Atelier de gestion du stress et de l'anxiété

- Groupe limité à dix participants
- 5 jeudis consécutifs
- A partir du 28 février 2024 (26/02, 04/03, 11/03, 18/03, 25/03 de 12h00 à 13h30)

## En quoi consiste l'atelier ?

Il s'agit d'un cycle de cinq ateliers consécutifs de gestion du stress par la sophrologie.

Le corps est une ressource précieuse pour développer un sentiment de confiance et de sécurité intérieure.

## Cet atelier vous permettra :

- De découvrir et/ou d'expérimenter des moyens de s'apaiser par le corps
- De bénéficier de moments de détente en petit groupe
- D'acquérir des outils de gestion du stress pour la vie quotidienne

**La sophrologie** est une technique de relaxation dynamique proposant des exercices physiques et mentaux :

- retour dans l'ici-maintenant du corps (focalisation de l'attention sur le corps et sur les sensations, prise de distance avec le mental)
- exercices respiratoires
- auto-massages et étirements en conscience
- développement d'un imaginaire bénéfique
- écoute de soi et de ses émotions

Guidée par le sophrologue, en position debout ou assise, les yeux fermés, la personne expérimente la plupart du temps une détente profonde.

La sophrologie peut se pratiquer en étant guidé mais aussi de façon autonome. Elle permet de mieux gérer stress et anxiété.

## Les animatrices



**Cristina Ornia** est sociologue-anthropologue et psychothérapeute. Elle est formée à la thérapie centrée sur la personne et au focusing. Elle travaille depuis plus de vingt ans au Centre médico-psycho-social de l'Entraide des Marolles. Elle y anime, entre autres, divers groupes de parole.



**Muriel Vandergucht** est psychologue et psychothérapeute. Formée à la thérapie centrée sur la personne, à la thérapie systémique brève, à l'hypnose et à la sophrologie, elle co-anime également des ateliers en groupe de gestion du stress et de l'anxiété.

### Prix de la formation :

Prix : 12,50 € (pour l'ensemble des cinq ateliers)

### Atelier préliminaire obligatoire :

L'atelier est proposé dans le cadre de l'aide psychologique de première ligne - psybru. Il revient à 2,50 euros par atelier. Le paiement (12,50 €) se fait à l'avance sur le compte bancaire **BE30 0014 6434 2211**. Il n'est possible qu'après un entretien préliminaire avec Muriel Vandergucht, nécessaire pour vérifier que la sophrologie et la formule en groupe proposée vous conviennent.

Vu le nombre limité de participants, nous vous demandons de ne vous inscrire que si vous êtes certain(es) de pouvoir participer à l'atelier. L'inscription est ferme et définitive et l'annulation ne sera acceptée qu'en cas de circonstances exceptionnelles.

**Inscriptions :**

Intéressé(e)? Contactez Muriel Vandergucht par mail ou sur son GSM.  
N'hésitez pas à laisser un message (message vocal, mail ou SMS) et vous serez recontacté rapidement.

**Contact :**

Muriel Vandergucht

[murielvandergucht@gmail.com](mailto:murielvandergucht@gmail.com)

<https://www.muriel-vandergucht.be/>

Gsm: 0477 68 98 12