

CYCLE D'ATELIERS GESTION DU STRESS

**Mieux comprendre le stress, découvrir des outils
pour le réguler et partager ses expériences**

Invitées : médecin, kiné, assistante sociale,
psychologue et instructrice MBSR

**4, 11, 18, 27 MARS
1, 8, 15 AVRIL**

DE 9H30 À 12H

CYCLE ANIMÉ PAR NICOLAS DELVAUX, PSYCHOLOGUE
CO-ANIMÉ PAR CELINE LANDUYT, ANIMATRICE COMMUNAUTAIRE

Lieu : Maison de la vie coopérative Cobralo

Tarif : 17,5€ par personne pour le cycle complet

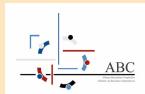
Inscriptions au : 02 446 17 40 ou info@mmhs.be

Obligation de participer au cycle complet

Nombre de places limitées.

Date limite d'inscription : 25 février 2026.

Maison Médicale Homborch Santé



CYCLE D'ATELIERS GESTION DU STRESS

PROGRAMME

ME 4 MARS

Se rencontrer et identifier son stress

Nicolas Delvaux et Céline Landuyt

ME 11 MARS

Comprendre la physiologie du Stress

Sophie Cauderlier - Médecin généraliste

ME 18 MARS

Corps & Stress : exploration du lien corps et esprit

Chiara Bonucci - Kinésithérapeute

VE 27 MARS

Cultiver notre présence pour mieux réguler le stress

Florence Bonkain - Instructrice pleine conscience

ME 1 AVRIL

Mettre des mots sur des maux

Nicolas Delvaux : Psychologue

ME 8 AVRIL

Ressources et environnement : les déterminants de la santé

Huguette Uwajeneza : Assistante sociale

ME 15 AVRIL

Stress & Créativité

Exploration créative de la régulation du stress

Il s'agit d'un cycle d'ateliers pratiques autour de la gestion du stress.
! Ce n'est pas un groupe thérapeutique.

Chaque atelier proposera un apport théorique sur le stress, plusieurs pratiques de régulation du stress et des moments de partage d'expérience.

Entre chaque atelier, une petite mission sera demandée pour intégrer les pratiques du jour.

La participation à l'ensemble du cycle des ateliers est obligatoire pour assurer un soutien du groupe et recevoir un bagage complet.