

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 CÉLINE 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.

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.