

La section culture-loisirs vous propose

UN ATELIER Gestion du Stress « Respirer, se poser, relâcher : clés naturelles contre le stress »



Le jeudi 2 avril 2026 à 17h00

Salle Belle Île 2

Atelier de 10 personnes

Durée : de 01h00 à 01h15 « Gestion du stress »

Accueil à 16h45 sur place par Magalie FEVRIER, Naturopathe.

Tarif : 8 € TTC/ personne - l'ASCE 56 prend en charge 50% du prix de la prestation

Objectifs de l'atelier

1. Comprendre simplement le fonctionnement du stress
2. Prendre conscience de ses signaux corporels
3. Découvrir des techniques faciles à reproduire
4. se reconnecter à soi, au calme, en toute simplicité

**Prévoir une tenue adaptée ainsi qu'un tapis
(Sinon des tapis de gym seront à votre disposition).**

Pour de plus amples informations, contacter Valérie RENAUDINEAU

 valerie.renaudineau@developpement-durable.gouv.fr

 02 56 63 72 38

BULLETIN D'INSCRIPTION

« Gestion du Stress »

Jeudi 2 AVRIL 2026

à retourner à Valérie RENAUDINEAU (permanente)

1 allée du Général Le Troadec - BP 520 56019 Vannes cedex

avant le jeudi 26 MARS 2026

Adhérent(e)

NOM & Prénom	Service / unité
N° carte ASCE	N° téléphone personnel
N° portable	Courriel personnel

Noms – Prénoms des Ayants-Droits (conjointes et enfants jusqu'à 25 ans)

8,00 €* X participant.es

TOTAL : €

* L'ASCE 56 participe à 50 % pour cette activité ; le prix indiqué tient compte de cette prise en charge directement versée au prestataire

NB : Possibilité de régler en chèques vacances - Activité réservée aux adhérent.es et ayant-droit