

# DES CLÉS POUR UNE BONNE GESTION DU STRESS AU QUOTIDIEN



« Conférences-partage » un mercredi par mois de 16H à 17H30

Lieu : l'EPICURIEN 7 PLACE CARDON 59300 VALENCIENNES

Tarif : 12€ à régler sur place

Réservations conseillées auprès des intervenantes (nombre de places limité)

Si la thématique proposée vous intéresse et que vous souhaitez y participer à un autre horaire,  
merci de vous rapprocher des intervenantes.

*Ingrid Spinnewyn*

*Psychologue clinicienne et aromatologue.*

[ingrid.spinnewyn@hotmail.fr](mailto:ingrid.spinnewyn@hotmail.fr) - 06 63 86 42 36

*Violaine Moizard*

*Coach de vie, consultante en bilan de compétences.*

[contact@moizardconseil.fr](mailto:contact@moizardconseil.fr) – 06 84 88 94 94



**20/01/2016**  
**Entrez dans l'univers  
des huiles essentielles**  
par Ingrid Spinnewyn

L'aromathérapie nous fait découvrir les merveilleuses ressources de la Nature par l'utilisation des huiles essentielles pour stimuler l'harmonisation de notre santé physique et mentale. Alliées du quotidien, les huiles essentielles permettent de préserver notre capital le plus précieux, la santé.



**24/02/2016**  
**La créativité,  
développer un art de vivre**  
par Violaine Moizard

La créativité permet de regarder une situation sous un jour nouveau. Nous pouvons développer notre capacité à trouver les ressources en soi, élargir notre palette de choix et développer un art de vivre au quotidien coloré !

**23/03/2016**  
**Les bienfaits de la méditation**  
par Ingrid Spinnewyn

Méditer c'est s'accorder au milieu du tourbillon de la vie un temps à soi, un temps de retour au calme, en soi pour aller à la rencontre des forces d'autorégulation qui nous aident à nous régénérer en profondeur et à tirer plus de forces pour notre vie quotidienne.



**20/04/2016**  
**L'intelligence émotionnelle**

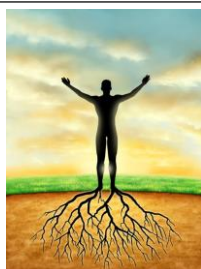
par Violaine Moizard

L'intelligence émotionnelle, une invitation à développer ses facultés émotionnelles et relationnelles ! En situation de stress, il n'est pas toujours facile d'adopter une attitude « intelligente » ! Mieux connaître le mécanisme des émotions est une invitation à trouver ou retrouver les moyens d'agir.



**25/05/2016**

**Les clés du bien-être  
ou comment stimuler  
notre ancrage au quotidien**  
par Ingrid Spinnewyn



Apprendre à se saisir de chaque instant pour se ressourcer, détendre ses tensions, revenir à sa respiration, repérer ses limites et les respecter, mieux gérer ses émotions, apprendre à prendre soin de soi pour retrouver l'état d'esprit juste et serein pour assumer notre vie quotidienne.

**22/06/2016 à SEBOURG**

**Le cheval partenaire, facilitateur  
d'apprentissage de gestion du stress**  
par Violaine Moizard

Les chevaux sont des experts en communication, miroir de nos émotions, vivre auprès d'eux est une occasion d'apprendre différemment.

