

# L'ultime coffre à outils

## Atelier de gestion de stress au travail

### Théorie (30 min) :

- Le stress : Qu'est-ce que le stress exactement et pourquoi est-ce que cela est nuisible pour la santé?
- La respiration : Pourquoi est-ce efficace dans la gestion du stress?
- Les tensions : C'est quoi une tension, en quoi est-ce nuisible et comment s'en défaire?
- La relaxation : Quel est son rôle dans la santé globale et dans le potentiel créatif?
- La méditation : Pourquoi est-ce si efficace pour garder la maîtrise de l'esprit?

### Pratique (30 min) :

Nous pratiquerons des techniques de respirations, des postures sur chaise pour éliminer les tensions superficielles, une relaxation et une méditation guidée.

Aucune expérience n'est requise | Sur chaise | Aucun équipement ou vêtement spécial nécessaire (mais vous serez mieux en vêtement souple qu'en habit serré).

### BIO : Anne-Marie Parant



Conférencière, formatrice, coach en gestion de stress, enseignante de yoga, de méditation et fondatrice de Jaya, Anne-Marie baigne dans le milieu du bien-être depuis 2003. Depuis son burnout en 2003, elle change sa vie de marketing pour partager les bienfaits qu'elle découvre par l'étude et la pratique du yoga et de la méditation. Elle se spécialise à partager ses connaissances dans le milieu des entreprises, lieu où le stress est souvent omniprésent et intense.