

Association
pour la culture,
le sport
et les loisirs

Conférence

Stress, cerveau et comportement, si le stress était un allié ?

L'approche des neurosciences nous propose une vision positive du stress. Le stress chronique serait un signal qui nous inviterait à modifier notre attitude face à une situation. Le stress chronique, le burn out, sont désormais courants. Toutes les techniques en lien avec l'hygiène de vie, la relaxation, l'activité physique, la gestion des émotions... sont des moyens de mieux vivre le stress quotidien.

Dans cette conférence, Sabine Lewkowicz vous propose d'utiliser le stress comme un indicateur et vous présente quelques outils tirés des recherches des neurosciences comportementales pour mettre en place des solutions qui donnent des résultats concrets.

22 mars 2017 à 20h30 - Ville-la-Grand
Salle de la Bergerie, Place Porte Bonheur
Entrée : 2 €



L'éventail

Maison des Associations

1, rue de l'Espérance - 74100 Ville-la-Grand

Répondeur : 04 50 37 37 55 ou 04 50 38 37 65
leventail74@gmail.com

