



LESS STRESS

Atelier de techniques pour la gestion du stress

Cet atelier vous permettra de reconnaître les différentes manifestations du stress et d'apprendre à les repérer. Vous découvrirez des outils pour mieux y faire face, axés sur la respiration, l'attention à l'instant présent, la centration sur le corps et des mouvements de détente musculaire. Tous les supports seront transmis aux participant.e.s après chaque séance.

Pour qui ?

Tous les jeunes du Collège et de l'École de Culture Général de Madame de Staël

Par qui ?

Ateliers animés par
Nathalie Waelti-Baume, Psychologue
Sophie Patry, Infirmière
Gaëtan Foglia, Éducateur

Quand ?

Du 2 Novembre au 4 décembre
Inscription pour 5 séances
1 heure par semaine en H5 ou H6
Jour et heure à convenir selon
l'horaire des participant.e.s
Salle 031

Comment s'inscrire ?

Inscription par mail à l'adresse
less-stress.stael@etat.ge.ch
Inscriptions jusqu'au 26 octobre
Les ateliers sont gratuits