

« COMMENT APPRIVOISER SON STRESS ?»

STAGE SANTÉ NATURE

*Les 9/10/11 juin 2023 dans le Perche,
à la Noé, dans un cadre bucolique et ressourçant !*

Si le stress vous ronge, impacte votre vie privée ou professionnelle et qu'il devient toxique, alors venez rencontrer Guy TAÏEB, cardiologue et Sarah WELS, praticienne shiatsu et de relaxation coréenne à La Noé, véritable petit paradis où la nature indisciplinée a tous les droits.. Ce stage vous permettra de vous ressourcer, et en conscience, de prendre en main votre hygiène de vie afin de ne plus subir le stress comme une fatalité. Nous vous apporterons les clés d'une gestion du stress à intégrer à votre quotidien.



PROGRAMME DU STAGE :

Guy partagera avec nous son immense travail de recherche médicale sur les effets du stress. Nous en analyserons les composantes et les moyens d'en limiter les conséquences néfastes.

En alternance avec cette partie théorique et le partage d'expériences en groupe, des pratiques de Yoga (Hatha), de Do-In, de Shiatsu et de relaxation coréenne seront proposées.

Véronique SAADI, notre hôte bienveillante est psychologue et docteure en psychanalyse. Elle nous accompagnera tout au long de ce stage à partir de sa pratique auprès de patients souffrant de stress et de burn-out.

LES INTERVENANTS

Guy Taïeb, médecin cardiologue, ancien interne des Hôpitaux de Paris. Enseignant de physiologie et de pathologie médicale. Praticien de Yoga et de Shiatsu.

Sarah Wels, praticienne de Shiatsu et de Relaxation coréenne.
Son site : www.le-cabinet-de-shiatsu.com.

Véronique Saadi est psychologue clinicienne et Dr en psychanalyse à l'hôpital et en libéral.



TARIFS DU STAGE :

360 euros (10 euros d'adhésion inclus) repas et petits déjeuners inclus, composés de produits locaux, bio et végétariens.

Pour l'hébergement plusieurs formules possibles :

Sur place à la Noé, en chambres partagées dans la maison, en Tipi ou dans la cabane pour 25 euros par nuité.

Plantez votre tente dans la prairie, gratuitement.

En chambres d'hôtes ou gîtes à proximité si vous préférez plus de confort ou d'intimité.

La Noé se trouve à 8 km de la gare SNCF de Nogent-le-Rotrou : nous pouvons venir vous chercher !

Pour les informations pratiques et le paiement, veuillez consulter le site web ou contacter Sarah Wels au 06 61 45 50 68.

Règlement par paypal sur le site ou par chèque à l'ordre de La Noé Nature et Santé à adresser chez Véronique Saadi 23 rue de la Villette 75019 Paris

www.ecolodgelanoe.fr
info@ecolodgelanoe.fr

La Noé Nature et Santé est une association loi 1901

Imprimé sur papier recyclé, ne pas jeter sur la voie publique