



ADEC – Association pour le Développement  
et l'Étude de la Caractérologie

**SAMEDI 7 DECEMBRE 2013**

JOURNEE ADEC à la Maison des Projets  
48 Av. de la Liberté BUXEROLLES

**CONFERENCE – DEBAT**  
**COMMENT GERER SON STRESS**  
**de 15H à 17H30 - Tarif : 3 Euros**

Animée par Claudine LELOUCH

Infirmière D.E. des Hôpitaux de Paris - Educatrice de Santé à l'Education Nationale - Spécialisée en Chithérapie, Reiki et à la connaissance de soi par la caractérologie comportementale

Il y a 2 sortes de stress :

- 1) Négatif : trop de stimulation et trop d'excitation répétées **Attention Danger pour la santé**
- 2) Positif : il stimule et débouche sur une amélioration de la performance

**Suivie d'une SOIREE CONVIVIALE avec repas**  
**« ...COUSCOUS... », jeux, animations ...**  
**dès 19h – Tarif : 14 Euros**

INSCRIPTIONS AVANT LE 30 NOVEMBRE

Courriel : [fred.antigny@laposte.net](mailto:fred.antigny@laposte.net)

Renseignements : René BANCTEL Trésorier tél : 05.49.01.65.54 ou 06.68.78.07.51

**Inscriptions : R. BANCTEL Maison des Projets 48 av. de la liberté 86180 BUXEROLLES**