



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

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