

*Vous n'avez pas mis les pieds au bureau depuis plus de 6 mois.  
Vous ne savez pas comment votre temps de travail vas être gérer.  
Vous n'avez pas vu vos collaborateurs depuis longtemps.*

***Vous êtes inquiet(e).  
Vous êtes stressé(e).***

LIBEREZ VOUS DU **STRESS** ,

Gagnez en **Puissance** et en *liberté* dès la rentrée



**Puissance sérénité** (3 jours)

vous apporte les **bases** de  
compréhension du stress et  
comment **y faire face**.

J'organise SPECIALEMENT POUR VOUS,

## **Gérer son stress avec le cheval**

Grâce aux **neurosciences** et **au cheval**,  
reconnaitre les signes du stress pour  
mieux le réguler.

A l'issue de cette formation, **vous  
serez capable de :**

- **Comprendre** l'importance de ne pas laisser s'installer le stress de façon chronique
- **Reconnaitre** les effets du stress sur votre corps
- **Mettre en œuvre** au moins une technique pour faire baisser votre niveau de stress
- **Organiser** vos activités et mieux vivre votre quotidien.



## Au Programme :

- U **1<sup>er</sup> jour** : après un partage sur votre positionnement par rapport au stress, vous découvrirez quels sont les mécanismes et les liens qu'il a avec les émotions. Vous disposerez des premiers outils pour travailler sur le sujet (théorie et poly-vagale, gestion quotidienne de vos activités).
- U **2<sup>ème</sup> jour** : approfondissement de votre relation au stress ; compréhension des mécanismes involontaires de déclenchement ; mise en œuvre des outils issus de la théorie poly-vagale.
- U **3<sup>ème</sup> jour** : la (re)découverte de ses sensations corporelles (émotions – stress) avec le cheval. Pour agir au plus tôt et éviter les effets négatifs du stress sur votre quotidien.

## Calendrier :

Sessions 1 440 €TTC/personnes 6 personnes maximum	J1 <b>(Salle à définir)</b>	J2 <b>(Salle à définir)</b>	J3 <b>Ecuries du Noyer St Branchs</b>
<b>Dates</b>	18 novembre	2 décembre	16 décembre

## Pour réserver votre place :

<https://ganapati.fr/catalogue/1224/gerer-son-stress-avec-le-cheval>

ou Sophie Londez : 06.38.71.03.83 – [sophielondez@puissanceetliberte.fr](mailto:sophielondez@puissanceetliberte.fr)

<https://www.puissanceetliberte.fr>

[sophielondez@puissanceetliberte.fr](mailto:sophielondez@puissanceetliberte.fr) – 06.38.71.03.83 - 27, rue Mansart – 37800 Joué Les Tours

n°SIRET : 89906622900019 – DNA : 24370425237



Je suis Travailleur Indépendant Handicapé (TIH). Ce statut permet aux entreprises soumises à l'Obligation d'Emploi de Travailleurs Handicapés (OETH) de déduire jusqu'à 30% du montant des factures que je leur présente de leur contribution au FIPHP ou à l'AGEFIPH.