

# Conférence GESTION DU STRESS et séance YOGA DU RIRE

La CARSAT Rhône-Alpes, en partenariat avec la Mairie de St-Jean-de-Moirans et le CIAS du Pays Voironnais, vous invitent à participer à une conférence « Gestion du stress et Yoga du rire ».

## Jeudi 7 Novembre de 14h30 à 17h

Au Centre Socioculturel de St-Jean-de-Moirans  
Avenue Charles Delestraint

Ouverte à toutes les personnes retraitées du territoire

## AU PROGRAMME

- 1ère partie: Conférence sur le stress
  - ✓ Présentation pour comprendre le stress (ses mécanismes, son fonctionnement, ses conséquences,...);
  - ✓ Des astuces et conseils pour se libérer du stress et retrouver bien-être, confiance et sérénité;
  - ✓ De très courtes expérimentations et pratiques centrées autour de quelques exercices facilement reproductibles en toute autonomie;
  - ✓ Un temps d'échange pour répondre à toutes vos questions.
- 2ème partie: Séance de Yoga du rire

Animée par  
Mme Sylvie ESPELLET  
Sophrologue, formatrice et conférencière

Inscription gratuite  
Bulletin d'inscription ci-joint