

# Atelier Gestion du stress

Marie-José Barboyon-Brest

---

**Samedi 19 novembre 2011**



La vie moderne nous oblige sans cesse à booster notre organisme ainsi que nos capacités cérébrales et émotionnelles. Résultat : nous réagissons mal à ces pressions, qui deviennent sources de stress, entraînant toutes sortes de perturbations physiologiques...

Au cours de cet atelier, vous découvrirez comment améliorer votre bien-être et augmenter votre résistance au stress.

**Public concerné :** Adultes (8 personnes maximum)

**Intervenante :** Marie-José Barboyon-Brest

**Agenda :** samedi 19 novembre 2011, 9h – 12h

**Tarif :** 25 euros

**Lieu :** au cabinet 17 rue Guy Allard, 38500 Voiron (rue qui fait l'angle avec la Pharmacie de la gare).

**Réservations :**

- par mail [contact@laboiteadouceheure.com](mailto:contact@laboiteadouceheure.com)
- ou par téléphone : 06.86.08.55.20 / 04.76.65.35.68



Marie-José BARBOYON-BREST – Sophrologie Relaxation  
17 rue Guy Allard – 38500 Voiron - 06.86.08.55.20 / 04.76.65.35.68  
[contact@laboiteadouceheure.com](mailto:contact@laboiteadouceheure.com) - [www.laboiteadouceheure.com](http://www.laboiteadouceheure.com)  
SIRET 523 986 057 00017