

Est-on plus stressé aujourd'hui qu'hier ?

Le stress a toujours existé. Aujourd'hui, nos conditions de vie sont plus confortables mais la pression sociétale est grande: recherche de la performance, obligation de réussir aussi bien en famille qu'au travail, rythme de vie effréné, isolement, problèmes de logement, problèmes financiers, surabondance d'informations...

Le stress est une réaction normale de l'organisme face à un événement ou une contrainte extérieure qui vient troubler notre équilibre.

Si les événements stressants s'accumulent ou se répètent, nous pouvons nous épuiser ; le stress n'est pas une maladie mais il peut bel et bien en être la cause !

Des ressources pour apprivoiser le stress

S'il n'est pas possible d'agir sur toutes les sources du stress, chacun d'entre nous possède les ressources pour le gérer ou mieux l'apprivoiser.

Pas de réponse unique ni de solution miracle mais la recherche d'outils qui nous correspondent : regarder un film, pratiquer un sport, s'adonner à des techniques corporelles telles que tai-chi, sophrologie, yoga...

Rejoignez-nous le 8 septembre 2012 à Wavre pour être informés sur ces différentes alternatives et qui, sait, les approfondir par la suite si elles vous conviennent.



Lieu

Salle des Fêtes de l'Hôtel de ville de Wavre



- Accès pour les personnes à mobilité réduite



- Garderie pour les petits (assurée par les animateurs formés de Jeunesse et Santé)



Plus d'informations concernant ce carrefour bien-être ?

Contactez-nous par téléphone au (067/89.36.28) ou au (067/89.36.87) ou appelez gratuitement le 0800 10 9 8 7 ou par mail agnes.leclercq@mc.be ou pierre.squifflet@mc.be

www.mc.be



La solidarité, c'est bon pour la santé.

Un carrefour bien-être

...des outils pour « balancer votre stress » !



Entrée gratuite

Samedi 8 septembre 2012 de 9h à 17h

Salle des Fêtes de l'Hôtel de ville de Wavre

Multiplés activités gratuites pour tous les âges

Une initiative de la Mutualité chrétienne du Brabant wallon
Boulevard des Archers, 54
1400 Nivelles



La solidarité, c'est bon pour la santé.

Des stands pour vous informer

L'art-thérapie

de 9h à 17h

Découvrir et développer ses talents pour améliorer sa qualité de vie et son autonomie. Peinture, modelage, collage, photos... la palette des arts plastiques
Christine Sasse

L'écriture et l'art comme traces de nos ressentis

de 9h à 15h

Ecrire pour mieux se connaître, parler de soi, des autres et de ses représentations
Nadine Palmaerts

L'aromathérapie

de 9h à 16h15

Utilisation des extraits aromatiques de plantes pour entretenir son bien-être (essences et huiles essentielles). Venez vous initier !
Evelyne Verhulsel

Les massages

de 9h à 17h

Une démarche de bien-être ainsi que d'apaisement des tensions
Alain Joret

La promotion de la santé à l'école

de 9h à 17h

Comment se met en place le suivi médical des élèves ? Des projets « santé » réalisés en collaboration avec les écoles : estime de soi, alimentation saine...

Fédération des centres médico-sociaux libres du Brabant wallon

Balancer votre stress !

de 9h à 17h

La Mutualité Chrétienne et ses mouvements vous proposent un éventail d'activités pour favoriser votre bien-être

Deux conférences à ne pas manquer !

C'est quoi le bonheur ?

de 11h à 12h

« Le pouvoir des mots ou mieux communiquer pour être heureux... » par *Egide Altenloh, Licencié en psychologie clinique, Directeur du Centre Psyris*

Le stress fait-il vivre ? le stress détruit-il ?

de 14h30 à 15h30

« Comment y faire face ? Qui peut m'aider ? Rebondir mais encore... » par *Eric Remacle, Licencié en psychologie appliquée, Directeur pédagogique de Dynamic Solutions*



Les conférenciers peuvent vous consacrer du temps après l'exposé si vous le souhaitez.

Des ressources pour vous sentir mieux

Initiations pour adultes

Yoga du rire

de 9h40 à 10h • de 16h à 16h20

Le rire est un moyen simple et convivial de diminuer le stress : échauffement, exercices respiratoires, une méditation du rire
Club du Rire de Rixensart

Yoga

de 10h à 10h45

Discipline qui signifie l'union entre le corps et l'esprit. Elle permet d'atténuer les tensions émotionnelles.

Anne Breuer

Sophrologie

de 11h à 12h

Cette méthode de relaxation dynamique combine la respiration, et la capacité de visualisation et de concentration

Martine Delfosse

Lumbria

Quatre séances de 20 minutes :
10h • 10h30 • 12h10 • 12h30

Un dérivé de l'Ombrie où il fait bon vivre... le métier de Lumbria, c'est de concevoir, créer et développer des produits permettant de lutter contre le stress : le 1^{er} objet anti-stresseur est un stylo
Yohan Corijn

Tai Chi Chuan (Taiji Quan)

de 12h à 13h

Cette combinaison d'arts martiaux et d'exercices de santé vient de la Chine ancienne. Elle apporte une détente mentale mais aussi une meilleure prise de conscience de chaque partie de son corps
Joëlle Le Vouch

Mandala

de 13h à 13h45

En équilibrant les opposés, cette technique de coloriage permet de mieux se connaître, de se détendre et de créer.

Nicole Aglave

Fleurs de Bach

de 14h à 14h30

Un moyen naturel pour nous aider à gérer nos émotions

Martine Delfosse

Atelier d'écriture

de 15h30 à 16h30

Laisser émerger les mots qui stressent et ceux qui apaisent

Nadine Palmaerts

Aromathérapie

de 16h30 à 17h

S'initier à l'utilisation des extraits de plantes et des huiles essentielles

Evelyne Verhulsel

Se détendre en s'amusant

Initiations pour enfants à partir de 4 ans

Mandala

de 10h à 10h45

Tu découvres une activité qui te permet de créer et de dessiner selon ton désir et le bonheur des couleurs
Nicole Aglave

Contes

de 11h à 12h

Tu écoutes et tu réagis aux histoires racontées...

Planning Familial de Braine-l'Alleud

Yoga

de 12h à 13h

Tu as envie de savoir ce que ce mot veut dire ?

Sandrina Palgen

Contes

de 13h15 à 14h15

Tu écoutes et tu réagis aux histoires racontées...

Monique Clette

Sophrologie

de 14h30 à 15h30

Tu découvres la sophrologie adaptée aux enfants : gestion des émotions, concentration, respiration...

Nadia Lallemand

Eveil musical

de 16h à 17h

Tu chantes et tu joues d'un instrument en écoutant une histoire

Simone Delbecq

