

## “2 jours pour réduire mon stress”

### Présentation du programme immersif

Durant ces 2 jours, je vous propose une immersion complète dans le programme « Premier pas vers plus de sérénité ». Il permet d'expérimenter des outils concrets pour réduire le stress, mieux réguler ses émotions, retrouver confiance et équilibre.

### Objectifs du programme

- Comprendre les mécanismes du stress et de l'anxiété
- Réduire le stress et les tensions physiques ou mentales
- Apprendre à identifier et réguler ses émotions
- Apprendre des outils concrets à utiliser au quotidien : techniques de respiration, d'auto-hypnose, d'emdr et de méditation
- Mettre en place son propre plan anti- stress
- Mieux se connaître
- Gagner en clarté intérieure
- Gagner en attention et en concentration
- Retrouver confiance, équilibre et sérénité
- Améliorer son sommeil
- Réduction du risque de dépression

### Le déroulé des 2 jours

#### Jour 1 :

- Comprendre le stress et le pilotage automatique
- Retrouver le calme et la conscience du corps
- Exercices de respiration, méditations guidées
- Auto-hypnose
- Techniques énergétiques

#### Jour 2 :

- Comprendre et réguler ses émotions
- Intelligence émotionnelle
- Repérage des déclencheurs de stress et outils de régulation
- Identification des déstresseurs personnels
- Mise en place d'une routine de sérénité au quotidien

### Informations pratiques

 **Dates :** 22 /11 / 2025 au 23 /11 /2025

31 /01 / 2026 au 01 /02 /2026

07 /03 / 2026 au 08 /03 /2026

06 /06 / 2026 au 07 /06 /2026

📍 **Lieu :** Maison des associations, Domaine de Thol  
1505 route de Pont d'Ain, 01160 NEUVILLE SUR AIN

⌚ **Horaires :** 9h00 – 17h30

👤 **Groupe :** 3 à 12 participants

❗ Le stage sera reporté à une date ultérieure en cas de manque de participants.

💰 **Tarif normal :** 390 € / pers (les 2 jours)

**Tarif duo :** 300 € / pers (les 2 jours)

10 € d'adhésion obligatoire à l'Association Culture et Loisirs

❗ Incription validée après réception du formulaire d'inscription et du règlement des arrhes de 100 €.

#### Prevoir :

- Tenue confortable et chaude
- Un tapis de gym ou yoga, un coussin, un plaid.
- Repas du midi sorti du sac et bouteille d'eau.

#### Supports inclus

- Guide pratique imprimé du programme.
- Accès à des audios de méditation
- Fiche « plan d'action anti-stress »

#### Contact et inscriptions

Sandrine Dupin

Tél : 06 23 35 14 21

Mail : [sandrine.dupin.hypnose01@gmail.com](mailto:sandrine.dupin.hypnose01@gmail.com)

# Formulaire d'inscription

## Programme immersif "2 jours pour réduire mon stress"

Merci de remplir ce formulaire pour valider votre inscription.

### Informations personnelles

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

### Stage choisi

Dates du stage : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ au \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Tarifs

Tarif normal: 390 € / pers (les 2 jours)

Tarif duo: 300 € /pers (les 2 jours)

10 € d'adhésion obligatoire à l'Association Culture et Loisirs

Inscription validée après réception du formulaire et du règlement des arrhes de 100 €.

### Vos objectifs

Qu'attendez-vous de ce stage ?

---

---

### Engagement du participant

Je m'engage à participer activement aux pratiques proposées durant le programme « 2 jours pour réduire mon stress » et à respecter les règles de bienveillance du groupe.

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Contact

Sandrine Dupin

Hypnose, Méditation, GEST EMDR & Soins énergétiques

Tél : 06 23 35 14 21

Mail : sandrine.dupin.hypnose01@gmail.com