

“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 destresseurs 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 : 340 € / pers (les 2 jours)

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

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

Prévoir :

- 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

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: 340 € /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