



ATELIERS en visio SEP et gestion du stress

Ateliers à destination des personnes atteintes de SEP et des proches pour apprendre à mieux gérer son stress au quotidien, échanger avec des professionnels et des personnes concernées

samedi 18 novembre 2023 10h-12h

Comprendre les mécanismes du stress - Olivier Bouton , relaxologue

Comprendre le stress, Identifier ses manifestations physiques et les répercussions psychologiques, Identifier des ressources mobilisables

mercredi 29 novembre 2023 13h-15h

Réguler le stress - Elise Sanson, naturopathe

Pratique d'approches corporelles et d'hygiène de vie - conseils en naturopathie

mardi 5 décembre 2023 14h-16h

Parlons fatigue et épuisement - Elise Martinez, cheffe de projets

La fatigue (physiologiquement), les stades d'épuisement, repérer ses manifestations, partage d'astuces pour prévenir ses manifestations

Infos pratiques

CONTACT

Lien d'inscription :

<https://forms.gle/WsKhdjHaeDgxW8VU7>

Contact : elise.martinez@apf.asso.fr / 06.32.23.90.07

“ Des informations précieuses qui me permettent de mieux vivre avec au quotidien ”

Avec le soutien de



Actualités, ressources, agenda des Ecoles de la SEP sur notre site InfoSEP

<https://sep.apf-francehandicap.org/>