



Atelier : « Du stress en moins, des bienfaits en plus »

GISY-LES-NOBLES

2^{ème} semestre 2025

Coordination

- Charlotte CAMUS, chargée de projets en prévention et promotion de la santé
- ☎ : 07.86.46.37.88
- ✉ : charlotte.camus@bfc.mutualite.fr

Lieu : Salle des fêtes – Fossé du midi – 89140 GISY-LES-NOBLES

Séances	Dates	Horaires	Professionnel
Séance 1 « Faisons connaissance »	Mardi 16 septembre 2025	9h00-11h00	Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Sophrologue
Séance 2 « Le stress en théorie »	Mardi 23 septembre 2025	9h00-11h00	Sophrologue
Séance 3 « Le stress et moi »	Mardi 30 septembre 2025	9h00-11h00	Sophrologue
Séance 4 « Gestion du stress »	Mardi 07 octobre 2025	9h00-11h00	Sophrologue
Séance 5 « Séance bilan »	Mardi 14 octobre 2025	9h00-11h00	Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Sophrologue

En partenariat avec le Conseil Départemental de l'Yonne, cette action est financée par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie dans le cadre de la Commission des Financiers.

