

Retrouvez un équilibre corps-esprit ainsi  
que votre vitalité au travers du  
mouvement et de la créativité !



#### Intervenants :



**Katia Sauthier** est Psychologue du travail et des organisations FSP/Psy4work.ch, formatrice d'adultes BF et Art-thérapeute. Elle accompagne les entreprises et les individus vers un meilleur équilibre de santé.

[www.equibrhe.ch](http://www.equibrhe.ch)



**Lucien Guignard** est acteur, auteur, metteur en scène et coach, formé au GFCA London. Il accompagne individus et entreprises, notamment en utilisant la psychologie du mouvement et les techniques d'acting pour se re-centrer, se développer et se dépasser.

[www.namarte.com](http://www.namarte.com)



Se ressourcer, gérer son stress et  
prévenir le burnout en mobilisant  
son corps, son esprit et sa créativité !

24-25 novembre 2018 à Lausanne

## Organisation

**Pour qui ?** Ce stage s'adresse à toute personne souhaitant se ressourcer, et/ou découvrir de nouveaux outils corporels et créatifs efficaces pour mieux gérer son stress et prévenir le burnout. Aucune connaissance théâtrale ou artistique préalable n'est requise, juste l'envie et la curiosité de découvrir et d'apprendre en se faisant plaisir 😊

**Dates** 24-25 novembre 2018

**Horaires** Samedi 9h00 – 12h00  
13h30 – 17h30  
Dimanche 9h00 – 12h30

**Tarif** 490.- CHF  
400.- CHF jusqu'au 31 oct.

Ce montant peut être pris en charge par certaines assurances complémentaires

### Informations et inscription

[Ressource@equilibrhe.ch](mailto:Ressource@equilibrhe.ch)

Places limitées à 10 personnes.

## Au programme

### Stress et Burnout

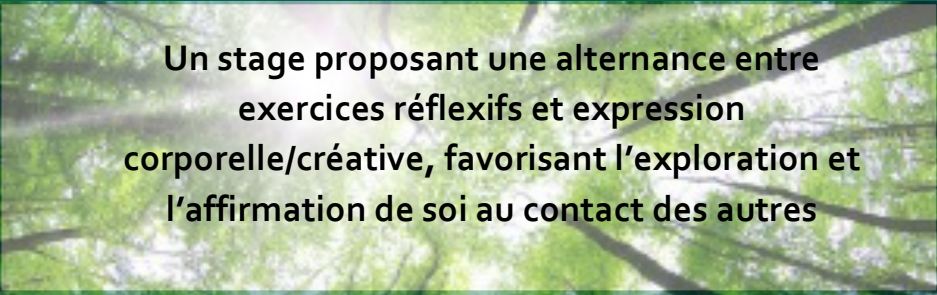
Comprendre le stress, le burnout, savoir identifier les risques tant au travail que dans votre vie privée, réactiver votre pouvoir d'action en prenant conscience de votre marge de manœuvre.

### Libération et ressourcement

Découvrir comment décharger votre stress au quotidien. Explorer des outils corporels et créatifs issus du théâtre et des arts plastiques pour vous ressourcer. Vous re-centrer sur vos sensations corporelles et re-mobiliser votre créativité et vos ressources.

### Ancrage, limites et affirmation de soi

Trouver votre alignement interne, poser vos limites, les respecter, découvrir ce qui est juste pour vous et oser l'affirmer. Faire de votre corps un allié pour vous ancrer et vous guider.



Un stage proposant une alternance entre  
exercices réflexifs et expression  
corporelle/créative, favorisant l'exploration et  
l'affirmation de soi au contact des autres