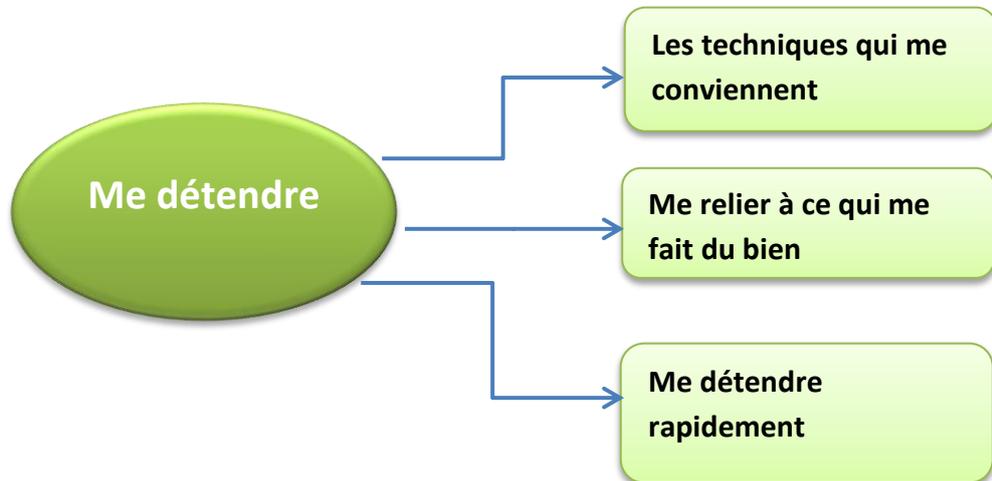
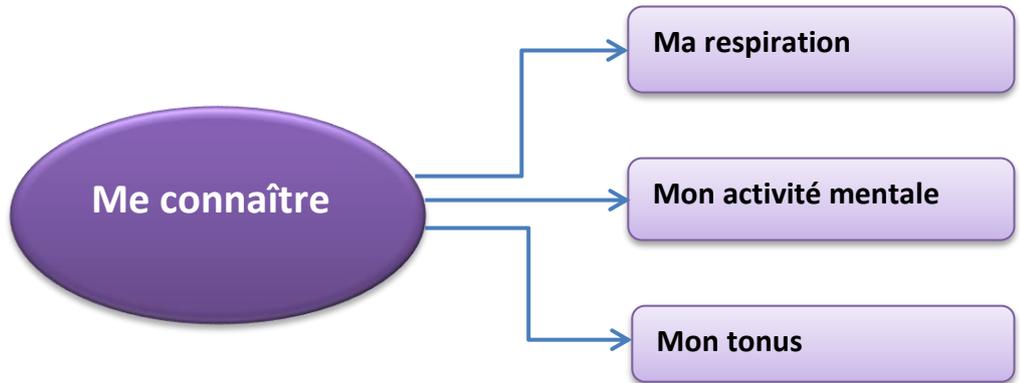


Gestion du stress MODULE 1

Maintenir ma vitalité en m'entraînant à :



Vivre pleinement le moment présent
ici et maintenant

M'accueillir de façon juste et bienveillante



Le stress ... Frein ou
moteur ?