



# PRÉVENTION DU BURNOUT ET DE SES RECHUTES

Un atelier en mouvement  
physiquement  
et psychiquement!

Vous sentez-vous sur le chemin  
du burnout ?

Avez-vous traversé un burnout ?

Cherchez-vous des outils  
pour prévenir les rechutes ?

Êtes-vous surmené(e) ?

**N**ous vous proposons un atelier de  
2 demi-journées pour expérimenter différents  
chemins de **prises de conscience autour  
du stress et de la tension**, ainsi que pour **échanger  
autour du burnout**. L'atelier sera animé par Nadia  
Droz, psychologue spécialisée dans la santé au travail et  
Tine Gherardi, professeure de technique F.M. Alexander.

Le burnout est un processus d'épuisement physique  
et psychique, causé par une combinaison de facteurs  
présents dans la vie privée et professionnelle.

La technique Alexander nous offre des outils afin  
de mieux gérer notre stress, elle nous apprend à  
reconnaître et modifier les habitudes qui nous  
sont défavorables. Elle nous permet également de  
rester en lien avec soi tout en étant en activité et  
en relation avec autrui. Elle enrichit la qualité de  
notre présence corporelle et nous aide à retrouver  
un état d'éveil et de tranquillité intérieure.

## DATES

vendredi 7 septembre 2018 de 14 h à 17 h 30 et  
samedi 6 octobre 2018 de 9 h 30 à 13 h

## LIEU

Studio «Technique Alexander»  
Rte de Genève 72  
1028 Préverenges

## PRIX

350.-

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

**Nadia Droz**

078 682 59 64, ou droznadia@gmail.com

Laissez un message avec vos coordonnées afin que nous puissions  
vous joindre pour un petit entretien téléphonique préalable.

Pour plus d'informations sur les intervenantes :

[www.techniquealexander.biz](http://www.techniquealexander.biz)

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