



# PRÉVENTION DU BURNOUT ET DE SES RECHUTES 2019

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**

samedi 19 janvier 2019 de 9 h à 12 h 30 et  
vendredi 8 février de 14 h à 17 h 30

## **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.*

## **RENSEIGNEMENTS CONCERNANT LA TECHNIQUE ALEXANDER**

**Tine Gherardi**

076 425 52 23, ou tine@techniquealexander.biz

Pour plus d'informations sur les intervenantes :

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

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