

mindcenter.ch



# En finir avec le stress chronique

---

**SORTIR DU STRESS CHRONIQUE**

---

**AUGMENTER SON ÉNERGIE**

---

**CONTRÔLER SES ÉMOTIONS**

---

**RETROUVER LA SÉRÉNITÉ ET  
LE SOMMEIL**

---

La formation a lieu les samedi 26 septembre et 5 décembre de 10h à 18h au Mind Center à Genève.

Une formule «3 séance d'1h en ligne» a lieu les mercredis 28 octobre, 4 et 11 novembre 2020 par Zoom.

## **JE RETROUVE MA QUALITÉ DE VIE**

Vous désirez vous libérer de la pression du quotidien ? Réussir vos projets sans stress ? Améliorer votre qualité de vie tout en augmentant votre performance ? Eviter ou récupérer d'un burnout ? Cette formation est pour vous !

## **SANS STRESS, LA VIE S'AMÉLIORE !**

Durant une journée, vous découvrirez les multiples facettes du stress et comment s'en libérer, les techniques pour retrouver votre énergie, comment en finir avec l'anxiété et retrouver la confiance et la sérénité.

**mind**  
center

Informations et inscriptions: [www.mindcenter.ch](http://www.mindcenter.ch)