



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 01)



Début le mardi 29 septembre 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : Praticienne de Médecine Chinoise

PRE REQUIS :

Aucun – atelier ouvert à tous

MATERIEL :

Prévoir une tenue confortable pour les exercices pratiques  
De quoi prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 11MA854

Prix : **34.00 €**

## DESCRIPTION

Le stress fait aujourd'hui partie du quotidien, mais il n'est pas une fatalité. Lorsqu'il devient chronique, il impacte le corps, le sommeil, les émotions et l'énergie globale.

Cet atelier vous propose de mieux comprendre votre fonctionnement face au stress, tout en découvrant des outils simples et accessibles pour retrouver un état de calme et d'équilibre.

À travers deux séances complémentaires, vous explorerez différentes approches issues notamment de la Médecine Traditionnelle Chinoise, de l'aromathérapie et de pratiques corporelles douces.

Lors de la première séance, vous apprendrez à reconnaître les manifestations du stress dans votre corps et à comprendre ses mécanismes. Des exercices de respiration et une première pratique corporelle (inspirée du qi gong) vous permettront de relâcher les tensions et d'apaiser le système nerveux.

La seconde séance sera consacrée à l'intégration et à la mise en pratique. Vous découvrirez comment adapter votre alimentation, utiliser certaines huiles essentielles et mettre en place une routine simple pour mieux gérer le stress au quotidien. Une pratique de relaxation ou de méditation viendra compléter l'atelier.

Cet atelier privilégie une approche concrète, progressive et participative, afin que chacun puisse repartir avec des outils directement applicables dans sa vie quotidienne.



## OBJECTIFS

À l'issue de l'atelier, vous serez capable de :

- Comprendre les mécanismes du stress sur le corps et les émotions
- Identifier vos propres signes de tension et de surcharge
- Utiliser des techniques simples de respiration pour apaiser le système nerveux
- Découvrir des outils issus des approches naturelles (aromathérapie, alimentation, pratiques corporelles)
- Mettre en place des actions concrètes pour mieux gérer le stress au quotidien

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	29-09-2026	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	06-10-2026	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE