

Quel est l'impact de nos émotions dans notre quotidien?  
Comment le stress influence-t-il nos prises de décision?  
Comment reprendre le contrôle lorsque ceux-ci nous submergent?



Animé par Meïssa Zeroual,  
psychologue et hypnothérapeute  
&  
Maïté Mariscal, ergothérapeute  
et sophrologue



Groupe de 8 personnes  
maximum (min. 18ans),  
uniquement sur inscription



Tarif : 2,50€/séance  
(Tiers payant, subvention inami.)

## Module sur la gestion du stress et des émotions



8 séances :

|       |       |
|-------|-------|
| 10/10 | 7/11  |
| 17/10 | 21/11 |
| 24/10 | 28/11 |
| 31/10 | 05/12 |



Les JEUDIS SOIRS, de 19h  
à 20h30



Les séances se donneront  
Rue Laoureux 24  
4800 Verviers  
(Bâtiment "Première ligne")

### INFOS ET INSCRIPTIONS :



Par sms auprès de Maïté Mariscal au 0499/61.59.71



Par mail auprès de Meïssa Zeroual : [meissa.zeroual@gmail.com](mailto:meissa.zeroual@gmail.com)