

# GESTION DU STRESS

**Samedi 19 décembre 14h-17h**

Comment le STRESS s'exprime-t-il dans votre corps ?

Votre ventre se noue-t-il ?

Votre respiration est-elle oppressée ?

Vos épaules se raidissent-elles ?

Votre dos devient-il douloureux ?

**Si vous répondez OUI à une de ces questions, alors ce stage de gestion du stress est pour vous !**

« Je reprends la formule de Romain "de cœur à cœur" pour qualifier cette pratique du Seitai en groupe. C'est d'abord une ouverture sur soi grâce aux t'aijôs (éducatifs corporels) mais aussi sur les autres lorsqu'on pratique l'écoute manuelle du ventre et du dos. Les bénéfices corporels sont palpables et l'esprit apaisé... Merci à Romain le guide de cette journée, nul doute sur ma participation à un nouveau stage. »

**Nadine, 43 ans, ANGERS**

**Tarif : PRIX LIBRE**

**Lieu : Dojo de Seitai à LA RICHE (Tours)**

**Infos & inscription:**

**ROMAIN CAZAUMAYOU 06 82 16 81 65**

**www.seitai-tours.com - romain@seitai-tours.com**

**45<sup>bis</sup> rue de la Mairie - LA RICHE**  
**Proche hôpital Bretonneau - TOURS**



Retrouvez les vidéos des exercices  
sur [www.seitai-tours.com](http://www.seitai-tours.com)



L'exercice pour gérer le stress à été  
présenté sur France Bleu Touraine.

