

Atelier gestion du stress et relaxation

La Mutuelle des Clercs et Employés Notaires vous donne rendez-vous du 9 au 13 mars, à la Tisanerie de l'INFN de 12 heures à 14 heures.

Possibilité d'une consultation privée

Mercredi
11 mars 2026
de 10 h à 14 h
en présentiel

Vendredi
13 mars 2026
de 9 h à 13 h
en visio

Retrouvez le formulaire d'inscription sur :

<https://shorturl.at/H8t7O>



La MCEN prend soin de vous !

Sandrine et Sophie-Caroline vous accompagnent pour vous aider à mieux gérer le stress et acquérir des méthodes simples de relaxation.

Au programme :
des conseils, évaluation de votre niveau de stress, informations pratiques, techniques et outils de gestion du stress.

Mais également une dégustation de tisanes relaxantes, des exercices de respiration, un atelier de réflexologie palmaire et un hydrolat apaisant.

