

PARTENARIAT



Vous êtes en situation de stress

Votre état de santé physique et/ou psychologique se dégrade, la Mutuelle des Douanes, en partenariat avec l'Ecole thermique du stress, peut vous aider à faire face.

STAGE DE 5 JOURS « APPRIVOISER VOTRE STRESS » AU CENTRE THERMAL DE SAUJON

STAGES DE 5 JOURS	APPRIVOISER VOTRE STRESS
COÛT PAR STAGE : 510 € Intégralement pris en charge par la MDD	• Du 26 au 30 mars • Du 30 juillet au 3 août • Du 12 au 16 novembre

Modules de stages complémentaires à une cure thermique conventionnelle de trois semaines au Centre thermal de Saujon

STAGES DE 3 SEMAINES	APPRIVOISER VOTRE STRESS
En complément d'une cure thermique conventionnelle de 3 semaines COÛT PAR STAGE : 250 € Intégralement pris en charge par la MDD	• Du 11 au 30 juin • Du 24 septembre au 13 octobre
	RÉDUIRE OU ARRÊTER VOS TRANQUILLISANTS • Du 19 mars au 7 avril • Du 18 juin au 7 juillet • Du 26 novembre au 15 décembre
	MIEUX VIVRE VOTRE FIBROMYALGIE • Du 14 mai au 2 juin • Du 3 septembre au 22 septembre
	PREVENIR LE BURN OUT PROFESSIONNEL • Du 23 avril au 12 mai • Du 29 octobre au 17 novembre
	APPRIVOISER VOTRE STRESS - NIVEAU 2⁽¹⁾ • Du 9 au 28 avril • Du 16 juillet au 4 août
	RETROUVER VOTRE SOMMEIL NATUREL • Du 19 février au 10 mars • Du 15 octobre au 3 novembre

(1) Stage réservé aux curistes ayant déjà participé à un stage de l'école thermique, quel que soit le thème.

Attention : les coûts d'hébergement sont à la charge du stagiaire



CONTACTS :

Pour renseignement ou inscription à ces stages contactez le Bureau de l'Action Solidaire du Siège de la Mutuelle des Douanes :

• au 01.40.03.94.47 ou 93.72 ou 94.43 ou

• action-solidaire@mutuelledesdouanes.fr

