

DATES DES STAGES 2019

du 25 au 29 mars 2019

du 22 juillet au 26 juillet 2019

HEBERGEMENT

L'hébergement est au choix du stagiaire. La liste proposée ci-après n'est pas exhaustive.

- Résidence Les thermes (studios) : 05 46 23 50 20
- Hôtel Le commerce : 05 46 02 80 50
- Hôtel Le Richelieu : 05 46 02 82 43
- L'auberge du Moulin : 05 46 05 02 78
- Office du Tourisme de Saujon : 05 46 02 83 77

Les coûts d'hébergement sont à la charge du stagiaire.

CONTACTS



Pour renseignement
ou inscription à ce stage, contactez
**le Bureau de l'Action Solidaire du Siège de la
Mutuelle des Douanes**

- **Saloua VIALENC** 01 40 03 94 47
- 01 40 03 93 72
- 01 40 03 94 43

« Apprivoiser votre stress »



Un stage proposé par la
Mutuelle des Douanes
en partenariat
avec l'Ecole thermale du Stress



|| Eco-therme du Stress

« Apprivoiser votre stress »

Vous connaissez une situation de stress qui altère votre état de santé physique et/ou psychologique, ou qui dégrade votre qualité de vie personnelle et/ou professionnelle



La Mutuelle des Douanes peut vous aider à faire face, en vous offrant un stage de **5 jours** au centre thermal de Saujon (17), dans le cadre du partenariat conclu avec l'Ecole thermique du Stress.

Mieux connaître le partenaire de la MDD :
l'Ecole thermique du stress

Elle est composée d'un comité scientifique comprenant des médecins spécialistes, des professeurs de médecine et des universitaires renommés.



La piscine thermale

Programme du stage :

- Ateliers participatifs autour de situations pouvant générer du stress,
- Soins thermaux spécifiques,
- Relaxation,
- Bilan individuel de fin de stage



500€ hors coûts d'hébergement

Coût du stage
500€
intégralement pris en charge par MDD



Le parc

Les Thermes de SAUJON

l'Ecole Thermale du Stress