

DATES DES STAGES 2017

du 29 mai au 2 juin 2017

du 28 août au 1^{er} septembre 2017

du 16 au 20 octobre 2017

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
- **Johana RAULT** 01 40 03 94 43
- **Ingrid OUDDAK** 01 40 03 93 72

« Apprivoiser votre stress »



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



Nouveau en 2017 : 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 thermique

Programme du stage :

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



510 € hors coûts d'hébergement

Coût du stage
510 €
intégralement pris en charge par MDD



Le centre



Le parc

CALENDRIER DES STAGES 2017

Apprivoiser votre stress

- Du 30 janvier au 18 février
- Du 10 au 29 juillet
- Du 27 novembre au 16 décembre

Réduire ou arrêter vos tranquillisants

- Du 20 février au 11 mars
- Du 15 mai au 3 juin
- Du 20 novembre au 9 décembre

Retrouver votre sommeil naturel

- Du 19 juin au 8 juillet
- Du 6 au 25 novembre

Prévenir le burn-out

- Du 3 a 22 avril
- Du 31 juillet au 23 septembre

Mieux vivre votre fibromyalgie

- Du 24 avril au 13 mai
- Du 25 septembre au 14 octobre

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
- **Johana RAULT** 01 40 03 94 43
- **Ingrid OUDDAK** 01 40 03 93 72



Modules de stages complémentaires à une cure thermale conventionnelle



- Apprivoiser votre stress
- Réduire ou arrêter vos tranquillisants
- Retrouver votre sommeil naturel
- Prévenir le burn out
- Mieux vivre votre fibromyalgie





Stress



Tranquillisants



Sommeil



Burn-out



Fibromyalgie

Des modules de stages complémentaires à une cure thermale conventionnelle de trois semaines au Centre thermal de SAUJON (17)

Contenu de chaque stage

- Ateliers participatifs autour des thèmes repris ci-dessus
- Relaxation
- Bilan individuel de fin de stage

Hébergement

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.

Coût par stage
250 €
intégralement
pris en charge
par MDD

