

Quel est l'impact de nos émotions dans notre quotidien?  
Comment le stress influence-t-il nos prises de décision?  
Comment reprendre le contrôle lorsque ceux-ci nous submergent?



Animé par Meïssa Zeroual,  
psychologue et hypnothérapeute  
&  
Maïté Mariscal, ergothérapeute  
et sophrologue



Groupe de 8 personnes  
maximum (min. 18ans),  
uniquement sur inscription



Tarif : 2,50€/séance  
(Tiers payant, subvention inami.)

## Module sur la gestion du stress et des émotions



8 séances :

30/10	27/11
6/11	4/12
13/11	11/12
20/11	18/12



Les lundis en soirée, de 19h  
à 20h30



Les séances se donneront au  
Centre Culturel Educatif  
Vervietois  
Rue Peltzer de Clermont 36  
4800 Verviers

### INFOS ET INSCRIPTIONS :

☎ Par sms auprès de Maïté Mariscal au 0499/61.59.71

✉ Par mail auprès de Meïssa Zeroual : [meissa.zeroual@gmail.com](mailto:meissa.zeroual@gmail.com)