

# ATELIER DECOUVERTE

lundi 15 mars 2010 de 9h à 12h  
à l'ADES du Rhône

(71 quai Jules Courmont, Lyon 2<sup>ème</sup>)



## Jeu de table Parcours D-STRESS

autour des thématiques bien-être, santé mentale et stress.

Il permet d'initier un dialogue à partir de situations concrètes évocatrices de stress. Tout au long du parcours, les participants rencontrent des événements agréables ou désagréables qui influencent leur stress, s'adaptent à des situations quotidiennes en réalisant des défis, témoignent de leurs connaissances relatives au stress, diversifient leurs possibilités de détente et expérimentent le changement de point de vue.

Public concerné :

secteurs associatif, social, éducatif, hospitalier et entreprise.

**ADES**DURHÔNE  
ASSOCIATION DÉPARTEMENTALE  
D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ

Participation gratuite (limitée à 10 participants)  
Renseignements et inscriptions  
au 04 72 41 66 01 et [info@adesr.asso.fr](mailto:info@adesr.asso.fr)