

*Des spécialistes vous attendent  
pour vous aider à retrouver  
votre potentiel énergétique.*

**Hélène DELVAS**

Psychologue clinicienne,  
Universitaire,  
Psychanalyste Jungienne,  
Formation de cadres dans la gestion du stress,

Créatrice d'une méthode de dynamisation  
des énergies psychiques et corporelles  
et du Centre de Ressourcement,  
solution naturelle et véritable hygiène de vie préventive.

« *Un pas vers un meilleur équilibre* »

*Groupe d'évolution personnelle.  
Se mettre à l'écoute de son monde intérieur par la détente.  
La neutralisation des tensions libère  
les potentialités créatrices.*

DEMANDER LE PROGRAMME DETAILLE AU :

**04 42 26 97 16**

*Hélène DELVAS*

*L'avenir de l'Entreprise  
passe par  
la "Gestion du Potentiel Humain"*

**"LES SEMINAIRES DE DYNAMISATION"**

## OBJECTIFS

Prévention et efficacité dans la lutte contre le stress, par l'apprentissage de la récupération et du développement du potentiel énergétique global de l'individu.

Cette méthode vous aidera à être plus **performant** dans l'entreprise ainsi que dans votre vie quotidienne. Vous aurez ainsi un **outil efficace** dans vos conditions de vie épuisantes, au cours des situations difficiles et tendues.

### 1. Différentes approches

Training autogène - Sophrologie.

Techniques américaines : Bioénergie de Lowen - Rebirthing (Dr Léonard Orr) - EMDR (Dr Shapiro - Mental Research Institute - Californie).

Techniques japonaises et chinoises.

### 2. Méthode de thérapie d'Hélène DELVAS

Sensibilisation à une approche globale des techniques de dynamisation des Energies psychiques et corporelles.

INITIATION à cette méthode

Entraînement rationnel d'approche psycho-corporelle globale qui permet d'obtenir :

- Efficacité et rendement dans la vie professionnelle
- Réussite
- Elimination des tensions résiduelles
- Equilibre psycho-affectif.

MODALITES - Expérimentation corporelle et psychique de cette méthode par des séances de groupe au tapis, d'environ 2 heures, loin des repas, couplées avec des temps d'informations psychologiques et de formations sur la gestion du stress.

## MODALITES DES INSCRIPTIONS

Pour tous groupes ou entreprises, nous consulter - Tarifs pour les particuliers : préférentiels.

### HEBERGEMENT

Choix de différents hôtels

*Voir calendrier ci-dessous*

*Tarifs préférentiels, nous consulter.*

Participation aux :

- Journées suivantes .....
- Week-end .....
- Semaine .....

Pour tous renseignements et réservations :

**Téléphone : 04 42 26 97 16**



**Centre anti-stress**

***Se Ressourcer***

**Delvas Hélène**

***Psychologue clinicienne***

**☎ 04 42 26 97 16**

**Site : [www.centre-anti-stress.fr](http://www.centre-anti-stress.fr)**

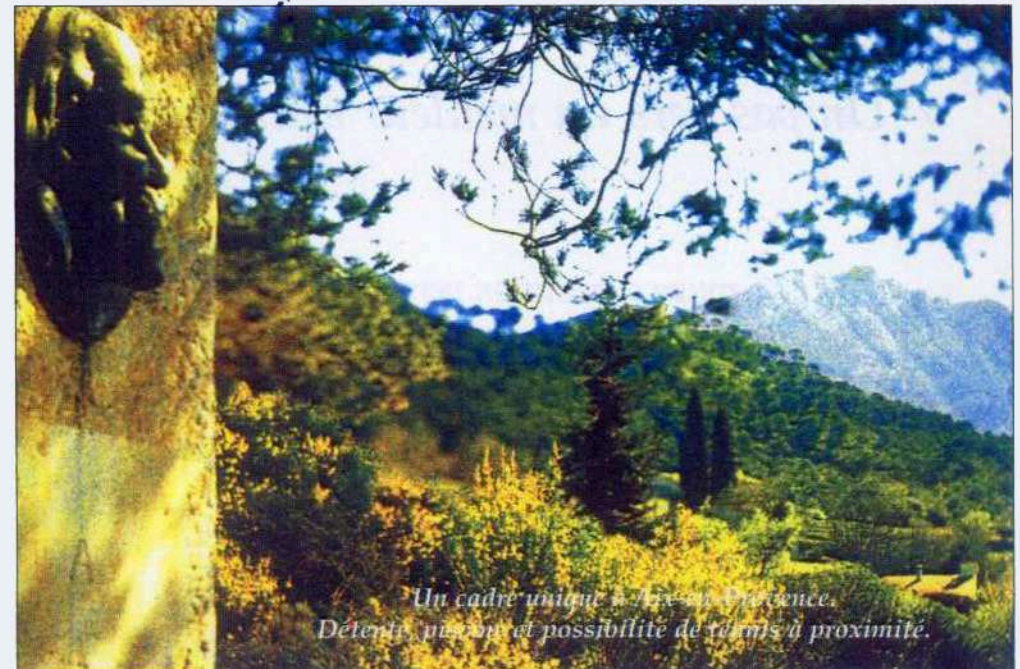
# Gestion

du

# Stress

## Séminaires

## Se Ressourcer



*Un cadre unique à Arc-en-Provence.  
Détente, piscine et possibilité de tennis à proximité.*