

SOIREE DE THEME

GESTION DU STRESS DANS LE QUOTIDIEN FAMILIAL

SUJET

“Un quotidien familial sans stress n'existe pas. Pour éviter un stress chronique, il est essentiel de comprendre le stress, de connaître ses propres réactions de stress et de réagir consciemment pour interrompre le stress. Des exercices courts et simples de la pleine conscience, qui s'intègrent facilement au quotidien, peuvent nous aider.”

INTERVENANTE

SCHAEFFER Nathalie,
Éducatrice graduée, MSBR-
Trainer, Yoga teacher,
coach systémique



6 mai 2026

18h00 - 20h00

Veuillez vous inscrire avant le 30 avril.



Dans l'annexe du SEAS

Si vous souhaitez que vos enfants soient surveillés pendant cette période, veuillez le préciser lors de votre inscription.



THEMENOWEND

STRESS- BEWALTEGUNG AM FAMILIJENALLDAG

THEMA

“E Familljenalldag ganz ouni Stress gëtt et net. Fir dat et net zum Dauerstress kënnt, ass et wichtig, Stress ze verstoen, seng eege Stressreaktiounen ze erkennen an da bewosst ze reagieren fir d’Stressspiral z’ännerbriechen. Kleng, einfach Übungen aus der Achtsamkeet, déi sech liicht an den Alldag integréieren loossen, kënnen eis do ännerstëtzen.”

INTERVENANTE

SCHAEFFER Nathalie,
Éducatrice graduée, MSBR-
Trainer, Yoga teacher,
coach systémique



6. Mee 2026

18:00 – 20:00

Mellt lech wegl. bis den 30. Abrëll un.



An der Annex vum SEAS

Sot eis wgl. bei der Umeldung
Bescheed, wann Dir eng Betreuung fir
Är Kanner an dëser Zäit braucht.

