

## Effacité Professionnelle

# Réactiver ses énergies

pour faire face à la fatigue au travail

### Le saviez-vous ?

Près d'un Français sur deux se plaint de fatigue persistante au travail. Stress, pressions professionnelles, mode de vie, autant de facteurs qui conduisent à se sentir épuisé. Il s'agit cependant d'être vigilant car cette fatigue peut conduire au burn-out, phénomène d'épuisement professionnel comparé à un "feu intérieur" très dévastateur. Il semble survenir d'un coup mais comme un feu, il peut couver très longtemps avant de se déclarer. Il est donc important afin de s'en prémunir de veiller à conserver un bon équilibre physique et mental.

### Objectifs

- Optimiser son énergie et diminuer la nervosité et la fatigue.
- Apprendre le toucher d'acupuncture, l'auto-massage et d'autres techniques pour améliorer l'équilibre postural et réduire la tension et la douleur mentale et physique.



### Public

Artisans  
Commerçants

### Date

Lundi 4 mai  
1 journée  
de 9h15 à 17h30

### Lieu

OGA Atlantic  
57 Acti-Nord Beaupuy 3  
La Gîte  
Mouilleron-Le-Captif

### Conditions

Prix : 48 € TTC  
Déjeuner compris

### Animation

Virginie DELAGE,  
Kinésologue, Naturopathe,  
Réflexologue.

### Programme

- Découvrir une douzaine de points réflexes qui corrigent la toux, les maux de tête, les problèmes de sommeil.
- Régulariser la micro-circulation sanguine et détendre efficacement les raideurs, courbatures, crampes et spasmes dans tout le système musculaire.
- Stimuler les points réflexes du visage pour réduire les tensions émotionnelles.
- Apprendre des techniques pour améliorer l'équilibre postural et réduire les tensions mentales et physiques.
- Elaborer un programme bien-être individuel et personnalisé.

### Devenir plus créatif et renforcer ses performances

#### Que la créativité illumine le monde.

C'est le souhait de Shelley Carson : "*Je souhaite que les lecteurs se rendent compte combien la créativité est importante pour l'ensemble de nos activités humaines et qu'elle n'est pas réservée aux artistes, musiciens et écrivains. Pendant des décennies, l'image d'une ampoule lumineuse a été utilisée pour représenter le concept de "l'idée créative."*

.../...