

# conférence gestion du stress

27 rue de la terraudière 80bis avenue de paris 79000 Niort - samedi 17 janvier 2026 à 14:00



Accès à la billetterie :



[www.onparticipe.fr/c/bjQMILNB](http://www.onparticipe.fr/c/bjQMILNB)



Vous souhaitez mieux gérer votre stress au quotidien ? Le samedi 17 janvier 2026 de 14h à 16h à l'Hôtel Mercure Niort, Audrey Lapeyre, spécialiste de la gestion émotionnelle et fondatrice d'Eveil soi m'Aime coaching, vous propose une conférence autour de la gestion du stress. Au programme: Une conférence pour mieux comprendre l'origine, le mécanisme et le fonctionnement du stress dans le corps ponctué d'échanges bienveillants.

Des outils concrets vous seront partagés (pensez à emmener votre tapis) et un atelier créatif autour de la conception d'un roll-on aux huiles essentielles apaisantes vous sera proposé pour clôturer la séance. Tarif : 29€ (flacon inclus) / possibilité de participer uniquement à la conférence pour 19€. -> Pensez à apporter un