

CONFÉRENCE SUR LA

# GESTION DU STRESS

Êtes-vous stressé, un peu, beaucoup, passionnément ?

Venez apprendre 6 exercices simples pour réduire votre stress quotidien et améliorer vos compétences cérébrales.

**Conférence présentée par**  
Corine Gex-Collet Avanthay  
& Marie Pilet Bernardet

**vendredi**

**24.04**

**19H30**

**ADULTES  
&  
ENFANTS**  
dès 5 ans

**CHAMPÉRY**  
SALLE  
PAROISSIALE





CONFÉRENCE SUR LA

# GESTION DU STRESS

Êtes-vous stressé, un peu, beaucoup, passionnément ?

vendredi 24 avril 2026 | 19h30 | Salle paroissiale de Champéry

Lors de cette conférence nous aurons le plaisir d'accueillir deux conférencières qui vous expliqueront l'impact du stress sur le cerveau ainsi que comment parer à ce dernier de manière simple et efficace.

Elle s'adresse aux personnes **de 5 à 99 ans** rencontrant des difficultés d'apprentissage, de mémorisation, de concentration ou de stress.

*Verrée offerte à l'issue de cette conférence  
& chapeau à la sortie*

