

Le Séminaire sera précédé par une conférence

« Rire et Santé »

par le docteur Brahim Ben Sassi
Conférencier Officiel U.R.C.I.
Responsable de la section « Médecine »

**le Jeudi 20 Octobre 2016
à 20h30**



"RIRE C'EST BON POUR LA SANTE" est un adage populaire qui remonte à la nuit des temps. Seulement voilà, faire entrer la bonne humeur dans un processus de développement personnel, de bien être ou d'amélioration de santé n'est pas chose évidente, tant pour le corps médical que pour le public.

Rares sont en effet les personnes qui font la distinction entre une approche thérapeutique et une approche de spectacle comique. L'humour, le sourire et le rire souffrent donc de leur simplicité.

Pourtant le rire nous fait nous sentir mieux instantanément et procure du bonheur. Il désamorce n'importe quelle situation conflictuelle et combat l'anxiété, l'insomnie et la dépression. Il permet de résister à la morosité ambiante et de prendre du recul dans la vie professionnelle. L'humour permet de déstresser, de détendre l'atmosphère et même de créer des liens.

Sur le plan corporel, entre autre, il irrigue les muscles, rééquilibre le système nerveux et provoque la sécrétion dans le cerveau de neuromédiateurs bienfaisants tels que la dopamine ou les endorphines procurant plaisir et détente. Par ailleurs le rire stimule le système immunitaire, ce qui nous rend plus fort face aux maladies infectieuses. Le rire est aussi un très bon antidote contre les problèmes de cœur !

**Hôtel PAX
24, rue du Faubourg National
67000 STRASBOURG**

Participation aux frais ⇒ 6 € (étudiants = 3 €)



UNIVERSITE ROSE-CROIX INTERNATIONALE

SEMINAIRE

« La gestion du stress »

par le docteur Brahim Ben Sassi
Conférencier Officiel U.R.C.I.
Responsable de la section « Médecine »

**Dimanche 23 Octobre 2016
De 09h00 à 17h30**

**au Grand Hôtel
12, place de la Gare
67000 Strasbourg**



Organisé par : A.M.O.R.C. GALILEE
69, route du Rhin
67400 ILLKIRCH
☎ **06.52.59.86.90** (répondeur-enregistreur)
courriel : amorc.galilee@laposte.net
site : www.rose-croix-est.fr

**U.R.C.I.
Château d'Omonville
27110 Le Tremblay - France
Téléphone : 02.32.35.41.25
Internet : www.rose-croix.org**

SEMINAIRE

« La gestion du stress »

*par Docteur Brahim Ben Sassi
Conférencier Officiel U.R.C.I.*

Responsable de la section « Médecine »

Il est de plus en plus admis que les troubles psychosomatiques et physiologiques sont, soit causés, soit aggravés par notre réaction individuelle au stress ; ces troubles étant la conséquence de l'interaction entre des facteurs physiques, psychologiques et environnementaux.

Il existe pourtant des mesures simples d'hygiène du corps, des attitudes mentales saines, des réactions émotionnelles à maîtriser sans oublier d'entretenir une vision positive et optimiste de l'existence et enfin de donner une direction spirituelle à sa vie. Toutes ces mesures permettent non seulement de mieux gérer le stress et d'éviter le burn-out mais également de faire l'expérience de la paix profonde.

Ce séminaire envisage quelques pistes de réflexion, expose des approches théoriques et propose des outils pratiques de gestion du stress au quotidien.

PROGRAMME

Dimanche 23 octobre 2016

Accueil à partir de 08h30

De 09h00 à 12h15 Séminaire 1^{ère} partie

Déjeuner

De 14h00 à 17h30 Séminaire 2^{ème} partie

LIEU DU SEMINAIRE

**Grand Hôtel
12, place de la Gare
67000 Strasbourg**

INFORMATIONS PRATIQUES ET MODALITES D'INSCRIPTION

Lieu du séminaire

Le séminaire se déroulera dans la salle Dôme du Grand Hôtel, 12, place de la Gare à Strasbourg, le dimanche 23 octobre 2016 de 9h00 à 17h30.

Accueil

L'accueil se fera à partir de 8h30, sur les lieux du séminaire.

Droit d'inscription

Les membres d'une même famille doivent remplir chacun le bulletin d'inscription ci-joint qui peut être photocopié.

Les inscriptions ne sont effectives qu'à réception du règlement.

Restauration

Possibilité de déjeuner à midi, **sur réservation uniquement**. Le repas est organisé par le Grand Hôtel. Il se déroulera au restaurant « le Schnokeloch » qui propose un menu à 25 € (**Plat identique pour tous** : Entrée, plat, dessert, boisson et café).

Le restaurant se situe à 100 mètres de l'hôtel, au 2, rue du Faubourg National, à Strasbourg.

La participation au déjeuner est facultative. NB : Un repas « tiré du sac » n'est pas accepté dans la salle du séminaire au Grand Hôtel.

Modalité de paiement

Paiement complet par chèque à l'ordre de: AMORC GALILEE.

Annulation

La totalité du versement sera remboursé si le désistement est demandé avant le 23 septembre 2016.

Après cette date, le remboursement ne sera pas possible, sauf en cas de force majeure justifiée.

CONTACT POUR TOUTE INFORMATION COMPLEMENTAIRE

écrire ou téléphoner à :

A.M.O.R.C. GALILEE

69, route du Rhin

67400 ILLKIRCH

☎ **06.52.59.86.90** (répondeur-enregistreur)

courriel : amorc.galilee@laposte.net

site : www.rose-croix-est.fr

FICHE D'INSCRIPTION
Séminaire « La gestion du stress »

dimanche 23 octobre 2016

Remplir une fiche par personne (photocopie possible)

A retourner pour le 23 septembre 2016 au plus tard

Nom et Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Adresse e-mail :

Numéro de téléphone :

Repas : (cochez, si vous souhaitez participer au déjeuner de midi)

participe au déjeuner : **25 €**

Montant de l'inscription : **30 €**

TOTAL : €

Fiche à retourner accompagnée du règlement à l'adresse suivante :

A.M.O.R.C. GALILEE
69, route du Rhin
67400 ILLKIRCH

Correspondance :

.....
.....
.....
.....

FICHE D'INSCRIPTION
Séminaire « La gestion du stress »

dimanche 23 octobre 2016

Remplir une fiche par personne (photocopie possible)

A retourner pour le 23 septembre 2016 au plus tard

Nom et Prénom :

Adresse :

Ville :

Code postal :

Adresse e-mail :

Numéro de téléphone :

Repas : (cochez, si vous souhaitez participer au déjeuner de midi)

participe au déjeuner : **25 €**

Montant de l'inscription : **30 €**

TOTAL : €

Fiche à retourner accompagnée du règlement à l'adresse suivante :

A.M.O.R.C. GALILEE
69, route du Rhin
67400 ILLKIRCH

Correspondance :

.....
.....
.....
.....

