

**LE DÉCLIC**  
Rue du Plan 19  
2000 Neuchâtel

T. +41 (0)32 721 10 93

**LE NOUVEL HORIZON**  
Rue du Manège 19  
2300 La Chaux-de-Fonds  
T. +41 (0)32 913 12 69

**L'OASIS**  
Rue du Patinage 1  
2114 Fleurier  
T. +41 (0)77 509 18 60

secretariat@anaap.ch  
www.anaap.ch

# FORMATION CORAASP À NEUCHÂTEL

## Mieux gérer son stress et ses émotions

*Avec Stéphanie Schwitter, hypnothérapeute*

- Cesser de lutter ou de bloquer le stress et les émotions pour les accueillir
- Vivre ses émotions en sécurité et avec créativité

Ensemble nous découvrirons une manière bienveillante d'identifier nos déclencheurs ainsi que nos émotions et de les accueillir et les vivre en toute sécurité.

Nous explorerons des techniques concrètes de dialogue intérieur, de respiration, de présence, de mouvement et de créativité pour vivre les émotions du quotidien avec le plus de fluidité possible.

**Mardis 19 septembre et 26 septembre de 13h30 à 16h30**

ANAAP

Le Déclic

Rue du Plan 19, Neuchâtel

**Tarif :** Personnes concernées, proches, professionnel·le·s  
des organisations de la Coraasp CHF. 50.--  
Autre public CHF. 100.--

Renseignements et inscriptions dans nos lieux d'accueil jusqu'au mardi  
5 septembre dernier délai.

Vous trouverez la liste complète des cours sur le site internet de la  
CORAASP : <https://www.coraasp.ch/cours-interventions/> ou dans nos lieux  
d'accueil.

---