



Crédit photo : PeskyMonkey\_Istockphoto-CCMSA Service image(s)

**Conférence**  
**Vendredi 4 novembre 2016**  
**à 15h00**  
à la salle socio-éducative  
Rue Emile Moine  
**86160 SOMMIERES-DU-CLAIN**

# Stress, comment l'anticiper ?

Jean-Marc Bonnary, préparateur mental vous aidera à :

- Anticiper le stress pour ne pas le subir
- Apprendre à faire face aux situations pouvant générer le stress
- Découvrir des techniques efficaces

**Organisée par les élus MSA Sèvres-Vienne  
du bassin d'agence de Civray**

**Conférence gratuite et ouverte à tous**  
(quelque soit votre régime de protection sociale)  
**suivie d'un moment de convivialité**

Pour toutes informations, vous pouvez contacter :  
Sandie Champhoyaux, Animatrice de la vie mutualiste de la MSA Sèvres-Vienne  
champhoyaux.sandie@msa79-86.msa.fr  
Tél. : 05 49 06 08 21

[www.msa79-86.fr](http://www.msa79-86.fr)



L'essentiel & plus encore