

Comprendre, apprivoiser... et mieux vivre avec le stress

Date(s) pour cet événement

Le 25 septembre 2025 de 18h30 à 19h30

Ajouter au calendrier

- [iCalendar](#)
- [Outlook](#)
- [Google Calendar](#)
- [Yahoo Calendar](#)

Dès 16 ans

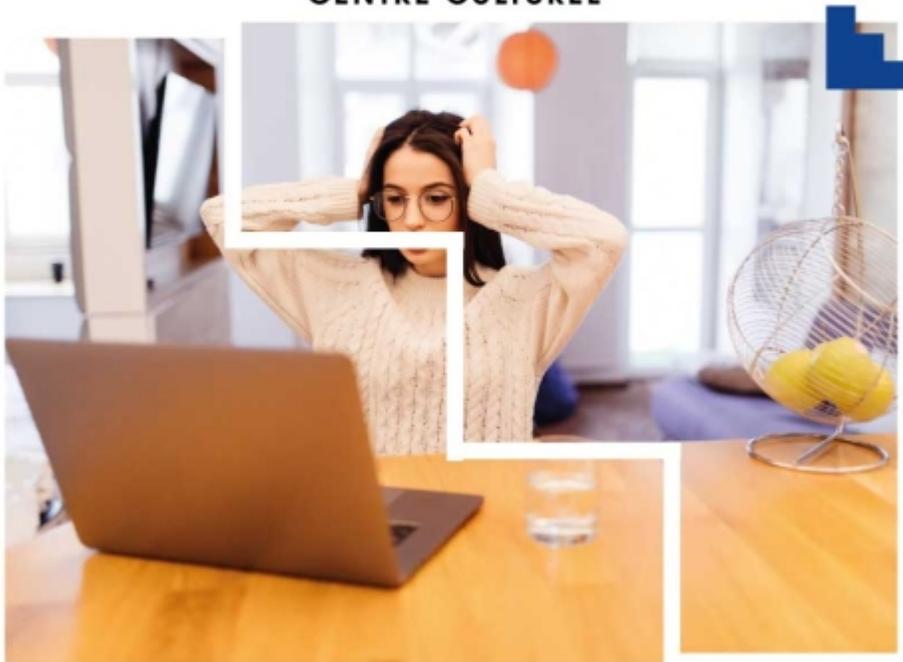
Conférence

« Le stress, mode d'emploi »

Jeudi 25 septembre à 18h30



CENTRE CULTUREL



Nous suivre



Inscriptions obligatoires

5, place Léon Blum
62 820 Libercourt
03 21 37 89 86
mosaique@libercourt.fr



Le stress fait partie intégrante de notre quotidien... mais le comprenons-nous vraiment ?

Le centre culturel Mosaïque vous propose une conférence interactive animée par **Sara Bounie**, pour décrypter les mécanismes du stress et des émotions.

Au programme :

- ✓ Un temps d'échange accessible à tous

- ✓ Des explications claires et concrètes
- ✓ Une **mise en pratique individuelle** pour repartir avec des outils simples à intégrer dans son quotidien

Nous vous invitons à vous inscrire 1 mois avant l'évènement soit :

- Par mail à mosaïque@libercourt.fr
- Par téléphone au 03 21 37 89 86
- Directement au centre culturel

Informations pratiques

Lieu

Centre culturel "Mosaïque"

5, place Léon Blum

62820 Libercourt

France