



# PRÉVENTION DU BURNOUT ET DE SES RECHUTES PRINTEMPS 2026

Un atelier en mouvement  
physiquement  
et psychiquement !

Vous sentez-vous sur le chemin  
du burnout ?

Avez-vous traversé un burnout ?

Cherchez-vous des outils  
pour prévenir les rechutes ?

Êtes-vous surmené(e) ?

**N**ous vous proposons un atelier de 2 demi-journées pour expérimenter différents chemins de **prises de conscience autour du stress et de la tension**, ainsi que pour **échanger autour du burnout**. L'atelier sera animé par Nadia Droz, psychologue spécialisée dans la santé au travail et Tine Gherardi, professeure de technique F.M. Alexander.

Le burnout est un processus d'épuisement physique et psychique, causé par une combinaison de facteurs présents dans la vie privée et professionnelle.

La technique Alexander nous offre des outils afin de mieux gérer notre stress, elle nous apprend à reconnaître et modifier les habitudes qui nous sont défavorables. Elle nous permet également de rester en lien avec soi tout en étant en activité et en relation avec autrui. Elle enrichit la qualité de notre présence corporelle et nous aide à retrouver un état d'éveil et de tranquillité intérieure.

## DATES

samedi 2 mai de 9h à 12h30

samedi 30 mai de 9h à 12h30

## LIEU

Studio « Technique Alexander »

Rte de Genève 72

1028 Préverenges

## PRIX

350.-

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Nadia Droz

078 682 59 64, ou droznadia@gmail.com

*Laissez un message avec vos coordonnées afin que nous puissions vous joindre pour un petit entretien téléphonique préalable.*

## RENSEIGNEMENTS CONCERNANT LA TECHNIQUE ALEXANDER

Tine Gherardi

076 425 52 23, ou tine@techniquealexander.biz

Pour plus d'informations sur les intervenantes :

[www.techniquealexander.biz](http://www.techniquealexander.biz)

[www.nadiadroz.ch](http://www.nadiadroz.ch)