



MERCREDI

12 OCTOBRE

2022

20H00

CONFÉRENCE • ÉCHANGE

# « Self-défense mental »

l'art de la science de maîtriser  
son cerveau et de se libérer du  
stress chronique

Prendre soin de soi et de sa santé mentale n'est pas chose facile. Ça l'est encore moins en période anxigène. Cette conférence vous donnera des clés de compréhension des mécanismes psychologiques liés au stress ainsi que des éléments applicables pour sortir du cercle vicieux du stress chronique.

Centre  
socioculturel  
d'Ecublens

Salle Roger  
Federer

Route du Bois 27  
1024 Ecublens

Infos : Service des  
affaires sociales  
021 695 33 80

## Intervenant :

**M. Ben Campagna**, Coach, conférencier et formateur expert en santé mentale et création de changement.

**Places limitées, inscriptions au 021 695 33 80**

**GRATUIT ET TOUT PUBLIC**



**BEN  
CAMPAGNA**



[www.ecublens.ch/cadre-de-vie/sante/ecublens-en-sante](http://www.ecublens.ch/cadre-de-vie/sante/ecublens-en-sante)