

**COMMUNIQUE DE PRESSE**

## **Gérer le stress au quotidien**

Le stress est-il le mal du XXI<sup>e</sup> siècle ? ou au contraire, un stress positif peut-il entraîner l'être humain vers une performance ? En tout cas, le stress nous concerne au quotidien, tous et toutes, et au-delà de la fourchette de 7 à 77 ans.

Une conférence grand public est organisée en amphi dans le Paquebot UBS à Lorient, Mardi 5 novembre à 19h.



**Conférence**  
du Docteur Eric Sartori, neurologue  
et de Béatrice Le Guyader, sophrologue

**Gérer le stress au quotidien**  
Entrée libre & gratuite

à 19h  
**Mardi 5**  
**Novembre 2019**

**Amphithéâtre**  
**Chappé**  
UBS rue Jean Zay  
à Lorient

Rezhualen - Espace Communication - 0298387617



**Groupe Hospitalier**  
Bretagne Sud

Au cours du premier temps de la soirée, le Docteur SARTORI, médecin neurologue, traitera des émotions et de l'évolution des concepts en médecine, depuis l'antiquité jusqu'à nos jours. Il retracera les grands principes de l'anatomie des émotions dans le cerveau et présentera quelques cas cliniques.

Dans un second temps, Madame LE GUYADER, ergothérapeute, sophrologue, abordera des techniques de gestion des émotions. En effet, la nature du stress ou ses conditions de survenue sont variables et propres à chaque individu. La sophrologie permet d'utiliser le corps pour reprogrammer certaines réactions émotionnelles surtout négatives comme la peur ou la colère.

Une interview peut être organisée en amont de la conférence pour détailler le sujet et annoncer ce rendez-vous aux lecteurs.

Contacts presse

Monsieur le Docteur Eric SARTORI, neurologue, [e.sartori@ghbs.bzh](mailto:e.sartori@ghbs.bzh)

Mme LE GUYADER, sophrologue, [b.leguyader@ghbs.bzh](mailto:b.leguyader@ghbs.bzh)

et

Service Communication [service.communication@ghbs.bzh](mailto:service.communication@ghbs.bzh) 02 97 06 92 91