

## **Atelier prévention Harmonie Mutuelle « Initiation à la Sophrologie »**

**Jeudi 5 septembre 2019 – 18h à 20h à Guéret**

Pratiqués régulièrement, les exercices de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit sont bénéfiques. Tant sur le plan physique, que mental, ils permettent d'évacuer les tensions, les douleurs musculaires, de prendre du recul et de gérer plus facilement ses émotions et son stress. Harmonie Mutuelle propose une initiation à la sophrologie pour apprendre à cultiver son bien-être le jeudi 5 septembre de 18 h 00 à 20 h 00 à Guéret\*.

L'inscription est gratuite dans la limite des places disponibles.

*\* Le lieu exact de l'atelier sera communiqué à la confirmation d'inscription*

### **Apprendre à cultiver son bien-être grâce à la sophrologie**

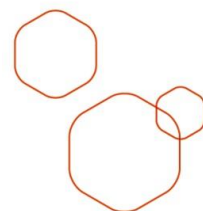
L'objectif de cette initiation est de mieux comprendre d'où vient le stress et d'en atténuer les effets. Cette séance sera animée par une sophrologue, qui vous apprendra à vous relaxer grâce à des conseils pratiques et techniques simples basés sur la respiration, reproductibles facilement au quotidien pour cultiver votre bien-être seul.

Il y a différents niveaux de stress. Parfois le corps trouve des solutions rapides et efficaces, parfois le stress devient une véritable pathologie, allant jusqu'à l'épuisement professionnel, le burnout, qui bloque et fige les personnes qui en sont victimes. Au cours de cet atelier, des pistes seront apportées pour apprendre à identifier ses capacités d'adaptation et de résistance au stress, et mieux appréhender ces situations.

Plus que jamais, dans un monde qui va de plus en plus vite, les Français ont besoin d'apprendre à contrôler leur stress et à se détendre. Pour y arriver, il est essentiel de comprendre la mécanique du stress et surtout de connaître des techniques simples et efficaces pour ne plus se laisser déborder et submerger par ses émotions.

**Afin de garantir la qualité des échanges, le nombre de places est limité.**

**L'inscription est gratuite et obligatoire, et se fait  
par téléphone au 05 55 79 01 30**



## À propos d'Harmonie Mutuelle

Pour Harmonie Mutuelle, la santé est un capital qu'il faut promouvoir en agissant sur tous ses déterminants (physiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux...). **Acteur de santé globale**, elle accompagne ses adhérents dans leur parcours de vie et ses entreprises clientes dans leurs responsabilités vis-à-vis de leurs collaborateurs, en apportant des réponses solidaires et innovantes en **prévention, santé et prévoyance**.

Entreprise à **but non-lucratif**, elle s'engage au plus près de chacun pour le mieux vivre de tous par une approche à la fois démocratique et experte et propose des solutions mutualistes collectives et personnalisées, notamment grâce à ses réseaux partenaires (optique, audio et dentaire) et ses services de soins et d'accompagnement.

Ses valeurs **d'ouverture, de confiance, de transparence et de solidarité** lui permettent de tisser un lien pérenne avec ses adhérents/clients mais aussi d'accompagner les évolutions de la société en participant à la construction du 1<sup>er</sup> groupe de protection sociale mutualiste : le Groupe VYV.

### Harmonie Mutuelle en chiffres :

- Plus de **4,6 millions de personnes protégées**
- **Près de 1 700 élus** sur le territoire représentant les adhérents et les clients
- **Près de 60 000 entreprises clientes**
- **4 547 collaborateurs**
- **2,44 milliards d'euros de cotisations santé bruts de réassurance**
- **Près de 1000 services de soins et d'accompagnement mutualistes au sein du Groupe.**

## À propos du groupe VYV

### Le Groupe VYV est le 1<sup>er</sup> acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France

Le Groupe VYV (Chorum, Harmonie fonction publique, Harmonie mutuelle, MGEFI, MGEN, Mutuelle Mare-Gaillard, Mutuelle Nationale Territoriale, SMACL Assurances), créé en 2017, œuvre au quotidien pour être utile à tous et à chacun tout au long de leur vie. L'ensemble des composantes du groupe et leurs 45 000 collaborateurs, protège 10 millions de personnes et propose des solutions adaptées à plus de 72 000 employeurs publics et privés. Il totalise un chiffre d'affaires de 10 milliards d'euros en assurance santé, en prévoyance, en soins et services d'accompagnement, en épargne retraite...

Au sein du groupe, VYV Care porte la stratégie de développement de l'offre de soins et de services. VYV Care rassemble plus de 1 000 structures, 25 000 collaborateurs, répartis dans 3 pôles d'activités : produits et services, soins, accompagnement.

À côté de l'assurance et de l'offre de soins et de services, le Groupe Arcade-VYV s'affirme comme le 3<sup>e</sup> pilier du Groupe VYV. Issu du rapprochement avec le Groupe Arcade en janvier 2019, le Groupe Arcade-VYV gère 170 000 logements et compte construire un modèle unique et innovant d'habitat social au service du mieux-vivre.

Acteur engagé, avec 10 000 élus dont près de 2 600 délégués, le Groupe VYV innove et anticipe pour construire une société plus équitable et socialement responsable. Le Groupe VYV s'affirme comme un véritable entrepreneur du mieux-vivre.

[www.groupe-vyv.fr](http://www.groupe-vyv.fr)



### Contacts presse Région Sud-Ouest :

Florence Millet - 06 62 01 77 61 - [florence@millet-rp.fr](mailto:florence@millet-rp.fr)

Isabelle Lhomme - 06 85 31 22 21 - [isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr](mailto:isabelle.lhomme@harmonie-mutuelle.fr)

Cyrielle Entraygues - 06 31 12 79 64 - [cyrielle.entraygues@harmonie-mutuelle.fr](mailto:cyrielle.entraygues@harmonie-mutuelle.fr)