# Vendredi 12 septembre 2025 à 17h30 - Musée du Cros

## Conférence « Stress : comprendre, agir, se libérer »
## par Corine Talec

50 personnes maximum

Corine Talec est praticienne en accompagnement psycho-émotionnel et formatrice spécialisée dans la gestion du stress, de l'anxiété et des états de surcharge mentale.

Forte d'une expérience de terrain en milieu professionnel et associatif, elle allie pédagogie, écoute et outils concrets (respiration, ancrage, visualisation, reformulation) pour aider chacun à reprendre le pouvoir sur ses émotions et à restaurer son équilibre intérieur.

Elle intervient régulièrement lors d'ateliers, conférences et formations, avec un objectif clair : rendre accessibles à tous les mécanismes du stress et offrir des solutions pratiques, applicables dans la vie quotidienne.

Musée du Cros, 2 avenue des Oliviers (ex salle de la Poste près de la mairie annexe) - Cros-de-Cagnes
Association régie par la loi de 1901, inscrite sous le numéro W061008973- Siret 414584 821 00014

www.communelibreducrosdecagnes.fr