

## **Santé, Sécurité : Conférence du CNEFs sur la gestion des émotions au quotidien**

C'est dans une ambiance ludique que s'est déroulée la conférence « Gare aux arnaques ! Gérer son stress ! » organisée par le CNEFs et animée par Michel Noguès.

Publié le 20/03/2025



Les nombreux Palavasiennes et Palavasiens présents ont reçu de précieux conseils pour mieux vivre au quotidien notamment dans la gestion des émotions face à l'inconnu (appel en numéro masqué, médecine parallèle) ou des gestes simples pour préserver nos 5 sens.

Michèle Noguès a terminé la conférence par une séance de sophrologie apportant ainsi des astuces de respiration pour réduire le stress.

Pour lutter contre la désinformation, la présentation du site Canal Détox de l'INSERM a été mise en avant car riche en informations fiables et vérifiées.

Merci aux intervenants : Jacques Touchon, Michèle Calone, Grégory Ninot, Major Haro, Lieutenant Didier Mellet pour ces échanges constructifs.



Ville de  
**Palavas-les-Flots**

Mairie de Palavas-les-Flots

Horaires : Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h.

Adresse : 16 Boulevard Maréchal Joffre – BP 106 – 34250 Palavas-les-Flots

Tél. : 04 67 07 73 00