

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](tel:0467077300)