

## Prochains Instants Éco du Grand Narbonne, jeudi 21 novembre sur le thème « dirigeants : comment gérer votre stress ? »

Les prochains Instants Éco du Grand Narbonne, rendez-vous mensuel destiné aux dirigeants d'entreprises et porteurs de projets, auront lieu le jeudi 21 novembre à Innovéum, Parc méditerranéen de l'innovation, La Coupe à Narbonne à partir de 12h.

Confrontés quotidiennement à des situations inattendues, les entrepreneurs savent combien cela peut affecter leurs décisions, leurs relations et leur équilibre. Bien que le stress puisse parfois affûter leur vigilance et leur capacité à réagir, il devient vite contre-productif s'il dépasse un seuil raisonnable.

Ce dernier atelier de l'année des Instants Eco propose des approches pratiques pour mieux gérer le stress au quotidien : un apprentissage de soi accompagné de techniques simples mais puissantes, à intégrer dans une routine. Guillaume Alexandre, professeur de yoga et fondateur de Yogapage, enseignera comment, en intégrant ces approches dans le quotidien, on peut rester « bien dans sa tête, bien dans son corps » dans un environnement exigeant.

Organisés en partenariat avec la CCI de l'Aude et la Chambre de Métiers et de l'Artisanat de l'Aude, les Instants Éco se déroulent à Innovéum, la pépinière-hôtel d'entreprises innovantes du Grand Narbonne. Au sein du Parc méditerranéen de l'innovation (la Coupe à Narbonne), ces rendez-vous économiques mensuels sont l'occasion pour les dirigeants et futurs créateurs d'entreprise de **rencontrer des experts de l'accompagnement et des entrepreneurs.**

Inscription obligatoire auprès de Sylvie Garcia 04.68.58.18.88 - [s.garcia@aude.cci.fr](mailto:s.garcia@aude.cci.fr)

Plus d'informations sur [entreprendre.legrandnarbonne.com](https://entreprendre.legrandnarbonne.com),  
rubrique « Les Instants éco »