



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2022

L'Assemblée générale annuelle est l'occasion pour les membres d'AXTRA de se rencontrer afin de faire le bilan de l'année 2021-2022 et d'établir les lignes directrices de la prochaine année.

JEUDI 9 JUIN 2022

- > 14 h **Accueil et inscription**
- > 15 h **Conférence pour les gestionnaires (inclus dans les forfaits 1, 2 et 3)**

CONFÉRENCE | LE STRESS : OU COMMENT CHASSER LE MAMMOUTH SANS Y LAISSER SA PEAU!

- > Présenté par Catherine Raymond, chercheuse postdoctorale et conférencière

Comment devient-on stressé-e? Quels sont les effets du stress sur la santé physique et mentale? Dans cette conférence, Mme Raymond démystifie la notion de stress et décrit exactement les mécanismes par lesquels il peut nous faire développer différentes maladies. Une fois que le fonctionnement du stress est compris, il est possible de contrôler la réponse de stress plus facilement. Ainsi, par la compréhension du système de stress, vous pourrez comprendre comment des techniques comme la respiration abdominale, l'exercice physique et même le rire peuvent faire cesser une réponse de stress. La technique de « déconstruction du stress », développée par le Centre d'études sur le stress humain, sera aussi présentée pour aider les gestionnaires à contrôler leur réponse de stress sur une base régulière et à cesser de souffrir de ses effets sur le corps et le cerveau.

Catherine Raymond est chercheuse postdoctorale au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal. Elle a effectué son cheminement doctoral au département de neurosciences de l'Université de Montréal sous la supervision de Dre Sonia Lupien, experte reconnue mondialement en psychoneuroendocrinologie du stress.

- > 17 h **Fin de la conférence**
- > 19 h **Souper (inclus dans les forfaits 1, 2 et 3)**

VENDREDI 10 JUIN 2022

- > **Dès 7 h** **Petit-déjeuner** (inclus avec l'hébergement)
- > **9 h – 13 h** **Assemblée générale annuelle d'AXTRA**
- > **13 h – 14 h** **Dîner** (inclus dans les forfaits 1 à 4)

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Choisissez l'une des options suivantes :

- 1. Événement complet 9-10 juin avec hébergement en occupation SIMPLE** : 360 \$ + taxes par personne
 - > Conférence pour les gestionnaires
 - > Repas inclus : souper du 9 juin, petit-déjeuner et dîner du 10 juin
 - > Hébergement en occupation simple (nuit du 9 au 10 juin)
 - > Assemblée générale annuelle
- 2. Événement complet 9-10 juin avec hébergement en occupation DOUBLE** : 285 \$ + taxes par personne
 - > Conférence pour les gestionnaires
 - > Repas inclus : souper du 9 juin, petit-déjeuner et dîner du 10 juin
 - > Hébergement en occupation double (nuit du 9 au 10 juin) avec un·e autre membre d'AXTRA
 - > Assemblée générale annuelle
- 3. Événement complet 9-10 juin SANS hébergement** : 200 \$ + taxes par personne
 - > Conférence pour les gestionnaires
 - > Repas inclus : souper du 9 juin, petit-déjeuner et dîner du 10 juin
 - > Assemblée générale annuelle
- 4. Assemblée générale annuelle + Dîner** : 57 \$ + taxes par personne
- 5. Assemblée générale annuelle** : gratuit

X Hébergement au Centre de villégiature Le Baluchon

- AXTRA se charge d'effectuer les réservations le **vendredi 6 mai 2022**. Nous ne pouvons garantir la disponibilité ni le prix des réservations effectuées après cette date.
- Si votre conjoint(e) vous accompagne, prière de l'indiquer dans votre formulaire d'inscription.

X Politique d'annulation

Pour une annulation de votre hébergement :

- **15 jours et moins** avant la date de l'événement, AXTRA exigera un paiement de 150 \$.
- **5 jours et moins** avant la date de l'événement, AXTRA exigera un paiement de 225 \$.
- Pour une annulation de votre hébergement **moins de 24 heures** avant l'événement, AXTRA exigera un paiement de 100 % du forfait réservé.