



INSTITUT POUR LA PROTECTION
DE LA SANTÉ NATURELLE

Le droit de se soigner autrement

LA JOURNÉE ANTI-STRESS

**COMPRENDRE LE DIVORCE
ENTRE LE CORPS ET LA TÊTE**

**25 Mai 2019 | 9h00 - 17h40
AUDITOIRE 10, SOCRATE
Louvain-La-Neuve, Belgique**

Journée spéciale sur l'impact du nerf vague dans notre vie,
la dépression, et le burn-out professionnel ou familial :
comment l'éviter, comment en sortir ?

Des conférences pour trouver des solutions :
Alimentation, Sophrologie, Yoga, Sommeil, Coaching, Méditation...

Mieux comprendre le divorce corps-esprit

9h00 - 9h30 **Témoignage**
par Anne Everard (auteure du *Guide du burn-out*)

9h30 - 10h00 **Redeviens qui tu es ! (1ère partie)**
par Joe Molnar (coach en entreprise)

10h00 - 10h15 **Atelier yoga et respiration**
par Daniela Climov (yogathérapeute)

Le point de vue du corps médical

10h15 - 11h10 **Santé mentale**
par le Dr Serge Goffinet (psychiatre)

11h30 - 12h30 **Santé physique ;**
l'impact du nerf vague sur le microbiote
par le Dr Bruno Donatini (gastro-entérologue)

13h00 - 14h00 **Déjeuner**

Mieux être ou enclencher le changement

14h00 - 15h00 **L'alimentation**
l'importance de la bonne digestion des protéines pour le bon fonctionnement des neurotransmetteurs
par Bénédicte Van Craynest (nutritionniste)
et Sandra Neri (naturopathe)

15h00 - 15h15 **Atelier sophrologie** par Laure Ruhlmann
(psychologue et sophrologue)

15h15 - 16h15 **Guérir le nerf vague, reprendre ses racines,**
par Jean-Marie Defossez
(physiologiste de formation, docteur en biologie animale)

16h15 - 16h45 **Redeviens qui tu es ! (2ème partie)**
par Joe Molnar (coach en entreprise)

16h45 - 17h15 **Le travail d'équipe** pour une prise en charge globale
par Christelle Hambersin (psychologue)

17h15 - 17h40 **Retrouver un sommeil de bébé** pour éviter le burn-out,
interview filmée du Dr Paul Wulleman
(directeur de la SleepClinic)