



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 <i>Guide du burn-out</i>)
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 (physiologue 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)