

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 Joël 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)

pause 15 min

11h25 - 12h25 **Santé physique**

l'impact du nerf vague sur le microbiote

par le Dr Bruno Donatini (gastro-entérologue)

12h25 - 12h40 **Bilan de la matinée**

par Bénédicte Van Craynest (nutritionniste) et Joël Molnar

12h40 - 13h40 **Déjeuner**

Mieux être ou enclencher le changement

13h40 - 14h00 **Comment respirer pour prévenir l'apnée du sommeil ?**

interview filmée du Dr Paul Wulleman

(directeur de la SleepClinic)

14h00 - 15h00 **L'alimentation**

l'importance de la bonne digestion des protéines pour le bon fonctionnement des neurotransmetteurs

par Bénédicte Van Craynest et Sandra Neri (naturopathe)

15h00 - 15h15 **Atelier sophrologie** par Laure Ruhlmann

(psychologue et sophrologue)

pause 15 min

15h30 - 16h30 **Guérir le nerf vague, reprendre ses racines**

par Jean-Marie Defossez

(physiologiste de formation, docteur en biologie animale)

16h30 - 17h00 **Redeviens qui tu es ! (2ème partie)**

par Joël Molnar

17h00 - 17h45 **Le travail d'équipe pour une prise en charge globale**

par Christelle Hambersin (psychologue)