

Journée ateliers ANTI-STRESS & prévention du burn-out

14 septembre 2019 au Martin's City Spa de Louvain-la-Neuve

	local 1	local 2	local 3	local 4	local 5	local 6	Atelier nutri	Salle yoga
9h30 - 11h	Intelligence émotionnelle	Gestion du stress	Shiatsu DO-in	Sophrologie	Trouver sa place	Confiance en soi & estime de soi	Nutrition anti-inflammatoire : les protéines	Yoga digestif
11h - 12h30	Sophrologie	Intelligence émotionnelle	Pleine conscience	Shiatsu	Trouver sa place	Confiance en soi & estime de soi	Nutrition anti-inflammatoire : les huiles	Yoga digestif
13h30 - 15h		Shiatsu DO-in	Gestion du stress et des émotions	CNV	Danse consciente + méthode félicitée	Confiance en soi & estime de soi	Nutrition anti-inflammatoire : le sucre	Gestion des stress par la coach-respiration®
15h15 - 17h30	Pleine conscience	Gestion des stress par la coach-respiration®	CNV	Estime de soi	Danse consciente + méthode félicitée	Confiance en soi & estime de soi		Yoga digestif