

Les conférences sont dispensées par notre équipe de praticiens choisis selon la thématique abordée.

Voici un exemple de thèmes proposés :

- Comment gérer son stress ?
- L'importance d'un bon sommeil et les moyens pour le retrouver et/ou le garder
- L'intérêt d'une alimentation équilibrée (notions de base, combinaison des différents aliments en fonction des objectifs, les idées fausses sur l'alimentation)
- Prévenir et soulager les TMS (Troubles Musculo Squelettiques)...

L'objectif QVT

- Répondre à des problématiques de terrain à l'aide de différentes pratiques et spécialités

Comment ?

- 20 personnes maximum
- Durée : 1h30

Conférences  
éducatives

