



VISIO-Conférence: Des outils naturels pour gérer son stress



Mme FARAI BLANDINE

INFORMATIONS



Visio-conférence



Début le mercredi 16 septembre 2020



DURÉE : 02:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : naturopathe, conseillère en fleurs de Bach

PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

MATERIEL :

aucun

CODE ACTIVITÉ : 5AD1350

DESCRIPTION

Le stress fait partie des maux et des maux de notre quotidien.

Mais qu'entend-on exactement par là ?

Quelle réaction provoque-t-il dans notre corps ?

Est-il toujours néfaste ?

Peut-on l'accompagner plutôt que de lutter contre ?

Cette conférence abordera la notion de stress et les outils de base en naturopathie pour l'accompagner et revenir à un état de bien-être.



VISIO-Conférence:Des outils naturels pour gérer son stress



Mme FARAI BLANDINE

OBJECTIFS

- permettre de comprendre ce que le stress induit dans notre corps.
- donner des outils pour calmer un stress trop envahissant.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	16-09-2020	20:00	02:00	VISIO-CONFERENCE