

Apprendre à relativiser

08.30 – 09.00

Accueil avec café et croissants

Matin

- Exercices faciles et pratiques pour mettre en évidence vos fonctionnements internes

Pause

- Théorie polyvagale et application au quotidien pour connaître et gérer votre système nerveux central

12.00 – 13.00

Repas

Après-midi

- Recherche des déclencheurs positifs ou négatifs afin de sélectionner ceux que vous souhaitez.

Pause

- Stratégies à mettre en place et exercices complémentaires

16.30

fin du séminaire

L'organisateur se réserve le droit de modifier le programme en cas de nécessité.