

Programme du séminaire pratique

Apprendre à relativiser

Hôtel Aquatis, Lausanne

Horaires	Thème
08.30–09.00	Accueil
09.00-10.15	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices faciles et pratiques pour mettre en évidence vos fonctionnements internes
10.15-10.30	Pause
10.30-12.00	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie polyvagale et application au quotidien pour connaître et gérer votre système nerveux central
12.00-13.00	Repas
13.00-14.30	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche des déclencheurs positifs ou négatifs afin de sélectionner ceux que vous souhaitez.
14.30-14.45	Pause
14.45-16.30	<ul style="list-style-type: none"> • Stratégies à mettre en place et exercices complémentaires
16.30	Fin du séminaire

Adresse

Hôtel Aquatis
Route de Berne 150
CH-1010 Lausanne
www.aquatis-hotel.ch

En voiture: autoroute A9 – sortie n° 10 Lausanne-Vennes, prendre la Route de Berne direction Moudon/Epalinges puis suivre P+R Vennes. L'entrée du parking souterrain se trouve sur votre droite.

En train: depuis la gare CFF de Lausanne, emprunter le passage sous-voie et prendre le métro M2 (direction Croisettes) – arrêt Vennes. Le trajet dure environ 10 minutes.

