

Programme du séminaire pratique

Apprendre à relativiser

Cursus Formation, 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

Cursus Formation

Route des Flumeaux 48
1008 Prilly-Lausanne
www.cursus-formation.ch

En voiture

Places de stationnement disponibles au **Parking Malley-Lumière, Vaudoise Aréna ou Coop – Prilly Business Parc**. Puis comptez quelques minutes à pied.

En bus

Arrêt Flumeaux, Bus 33; Arrêt Florissant, Bus 18; Arrêt Perrelet, Bus 17, 18, 19 ou Arrêt Galicien, Bus 32, 33

En train

Arrêt Prilly-Malley S1, S2, S3, S5

Veillez vérifier vos connexions via l'application de transport.

