PSA

Description Sophrokhépri

Les conférences :

Toutes nos conférences sont animées par des professionnels experts en leur domaine. Elles portent sur des thèmes en lien avec le bien-être, le ressourcement, la réflexion personnelle autour de sa dynamique personnelle et ou professionnelle.

Nous favorisons des conférences interactives où les participants peuvent expérimenter quelques exercices, exprimer leurs ressentis et poser les questions pour aller plus loin dans le prolongement du thème évoqué.

Thèmes de conférence

La sophrologie

Le sommeil

Le burn out

La pensée positive

Le lâcher prise

La communication non violente

La relation parents-enfants

Dynamique personnelle

Les huiles essentielles