

FATIGUE, EPUISEMENT, BURN OUT

Samedi 30 Novembre



***Comment agir ? Comment s'en sortir ?
Comment comprendre et soutenir nos proches qui en souffrent ?***

Les thérapeutes de **l'Espace Santé La COLMENA** vous proposent, le **samedi 30 novembre après-midi**, une approche multi disciplinaire et des ateliers sur ce sujet très actuel .

Programme:

14h00 Accueil

14h30 Approche intégrative et multi disciplinaire par le Dr. Agnès Angheben et Anne-Christelle Barbette, conseillère en nutrition. Elles répondront aux questions :

« Quelles sont les raisons qui nous amènent à nous sentir fatigué, épuisé ? »

« Comment s'en sortir ? »

16h00 Pause

16h30 Ariane Guerlus, sophrologue nous enseignera ... **« comment revenir à soi par l'ancrage et la respiration »**.

16h40 Marie-Pierre Thomas, psychologue et Etienne Lobet, gestalt-thérapeute nous révéleront que ... **« la fatigue est d'abord un appel à l'écoute de soi »**.

17h40 Benoît Vanderstraeten, sophrologue nous initiera à ... **« comment prendre un peu de temps pour soi grâce à la détente et la relaxation »**.

18h00 : Conclusion et partages.

Participation : 40 €

Lieu : Espace Santé La COLMENA - Rue Charles Degroux, 124 - 1040 Bruxelles

Infos et inscriptions : info@lacolmena.be

Bien cordialement et en attendant le plaisir de vous accueillir !

Dr Agnès Angheben

Le Règlement Général pour la Protection des Données (RGPD) est entré en vigueur à partir du 25 mai 2018.

En tant qu'amis et patients, la sécurité de vos données au cœur de ma préoccupation, restent donc confidentielles et sécurisées.

Toutefois, si vous ne souhaitez plus faire partie de ma liste de contacts, veuillez m'en informer par retour de mail.