Rencontres dédiées au bien-être et à la prévention de l'épuisement

Nous avons le plaisir de vous inviter à un cycle de rencontres mensuelles dédié à l'épuisement professionnel, créé à partir de vos retours sur le questionnaire burn-out. Ces rendez-vous sont pensés comme **un espace d'échanges, de détente et de découvertes d'outils simples pour vous accompagner au quotidien.**

📆 Au programme, chaque mois un moment d'échange autour d'un repas/buffet et une nouvelle expérience :

📌 **12 mars à 20h** (Salle 300 HALL U NEED, à Saint André lez lille) : exercices de respiration et initiation à la cohérence cardiaque

📌 **9 avril à 20h** (Salle 300 HALL U NEED, à Saint André lez lille) : autohypnose et méditation pleine conscience

📌 **21 mai à 20h** (lieu à confirmer*) :découverte de la méditation sonore

🅿️ ** lieu sur le territoire de la CPTS*

Un repas offert par la CPTS vous attend pour rendre ces moments encore plus conviviaux, propice au partage, au lâcher-prise et au ressourcement !

✅ **Inscriptions obligatoires (pour la bonne organisation) pour le 28/02**

⚠️ Nombre de places limitées: 12 à 15 participants maximum (1 TABLEAU PAR DATE)

INSCRIPTION SOIRÉE DU 12 MARS à 20h- HALL U NEED, à Saint André lez lille			
	NOM	**PRÉNOM**	**ADRESSE MAIL**
1	Sanchez	Priscille	priscille.sanchez59@gmail.com
2	Basilios	Laura	pharmaciedgb@gmail.com
3	Leroux	Marie-Céline	mcleroux@live.fr
4	OBERT	Guillaume	guillaume.obert@biopath.fr
5	langner	marc	
6	Couturier	emmanuelle	emmacout@gmail.com
7	Faucomprez	Lucie	luciefaucomprezpsy@gmail.com
8	Robbe	Christopher	contact@longevidiet.com
9	FOUCART	Stessie	
10	POULAIN	Joel	

Rencontres dédiées au bien-être et à la prévention de l'épuisement

INSCRIPTION SOIRÉE DU 9 AVRIL à 20h			
	NOM	**PRÉNOM**	**ADRESSE MAIL**
1	Sanchez	Priscille	priscille.sanchez59@gmail.com
2	Basilios	Laura	pharmaciedgb@gmail.com
3	Leroux	Marie-Céline	mcleroux@live.fr
4	dazin	domitille	domitilledazin@gmail.com
5	OBERT	Guillaume	guillaume.obert@biopath.fr
6	Bayart	Magalie	mbayart.art.therapie@gmail.com
7	Langner	Marc	
8	Couturier	Emmanuelle	emmacout@gmail.com
9	Savage	Marie-Louise	mlsavage.psychomotricienne@gmail.com
10	Heynen	Gaëlle	gaelleheynen@gmail.com
11	Wanin	Flavie	Flaviewanin@gmail.com
12	GUSTAVE	Elodie	sf.egustave@gmail.com
13	Robbe	Christopher	contact@longevidiet.com
14	Ghadimi	Aurélie	pharmaciedubienetre@gmail.com
15			

INSCRIPTION SOIRÉE DU 21 MAI à 20h			
	NOM	**PRÉNOM**	**ADRESSE MAIL**
1	Sanchez	Priscille	priscille.sanchez59@gmail.com
2	Basilios	Laura	pharmaciedgb@gmail.com
3	~~Leroux~~	~~Marie-Céline~~	~~mcleroux@live.fr~~
4	OBERT	Guillaume	guillaume.obert@biopath.fr
5	Langner	Marc	

Rencontres dédiées au bien-être et à la prévention de l’épuisement

6	Savage	Marie-Louise	mlsavage.psychomotricienne@gmail.com
7	~~Wanin~~	~~Flavie~~	~~Flaviewanin@gmail.com~~
8	GUSTAVE	Elodie	sf.egustave@gmail.com
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			