

Equilibre de vie

Santé - privé et professionnel

« Il est aussi noble de tendre à l'équilibre qu'à la perfection ; car c'est une perfection que de garder l'équilibre. » - Jean Grenier



Votre plus-value

Les exigences du travail, les contraintes, le stress auxquels sont confrontés de nombreuses personnes les poussent aux limites des forces physiques et mentales.

- ✓ Garder l'équilibre entre travail, santé et vie privée.
- ✓ Instaurer un équilibre entre travail et vie privée et sortir de la spirale descendante.

Contenu

- ✓ Equilibre entre mon environnement privé et professionnel
- ✓ Impact sur ma santé
- ✓ Exercices de mesure de mon équilibre et de bonnes pratiques pour anticiper et conserver l'équilibre de vie qui me convient.
- ✓ Elaboration du plan d'action personnel

Intervenante



Ana Maria Vidal

- ✓ Pédagogie Corporelle «Cos-Art»,
- ✓ Post-grade à l'Université Ramon Llull-Blanquerna de Barcelone
- ✓ Thérapie émotionnelle avec Paule Salomon et Jacqueline Hasson Arsin
- ✓ Coaching Holistique avec Danielle Brault-Saphir DHS
- ✓ Journaliste et Ecrivain

Informations pratiques

Durée

Une journée (8 périodes)

Prix

Membre: Fr. 500.- / Non-membre : Fr. 550.-

Horaire

8h30-12h00 et 13h30-17h00

Lieu

CVPC, Chemin St-Hubert 2, 1950 Sion

Date

10 décembre 2020