

## CONFERENCES

### Pour tout public : entreprises, associations, institutions, organismes

#### Quelles sont les conférences proposées ?

- ✓ L'apport de la Sophrologie dans une démarche de SANTÉ (cette conférence est adaptée soit en lien avec le travail, soit pour le milieu médical, para médical...)
- ✓ Le sommeil : mieux connaître son sommeil pour apprendre à mieux dormir
- ✓ La fatigue : et si tout était une question de récupération ?
- ✓ La régulation du stress au quotidien : gagner en confiance et en efficience
- ✓ Faire des choix et se motiver ! Et si c'était possible ?
- ✓ Dire, parler, exprimer, communiquer : et si on apprenait à mieux le faire pour vivre plus sereinement ? (animé par Christian LAUER)
- ✓ Les mots et les maux : il y a ce qu'on dit et comment on le dit... et ça peut tout changer ! (animé par Christian LAUER)
- ✓ **Et la conférence PHARE actuellement : « Pour mieux vivre, et si je faisais le ménage extérieur... et intérieur ? » (version tout public ou version entreprise)**

#### Comment organiser une conférence ?

Lors d'un rendez-vous en amont, nous étudions votre projet afin de mettre le sujet en adéquation avec vos besoins.

Le format : 1 h 30 à 2 h ou conférence atelier : 3 h (avec pratiques)

Les conférences sont tout public et peuvent recevoir 20 personnes comme 200 ou plus !

L'objectif est d'initier une réflexion, une démarche, de mettre en route une idée...

**Conférenciers : Christine EGLEME, Carine REGAZZACCI ou Christian LAUER**

**Contacts : Christine EGLEME - ☎ 06.21.66.80.58 - [ain@centres-gestion-stress.com](mailto:ain@centres-gestion-stress.com)  
Carine REGAZZACCI - ☎ 06.40.33.34.96 – [carine.regazzacci@gmail.com](mailto:carine.regazzacci@gmail.com)**

Les particularités de nos conférences sont : une approche concrète, pragmatique, de nombreux exemples du vécu, du quotidien, des apports PRATIQUES, une démarche humaniste.

Parler au public de ce qui les touche et de ce qui les concerne !

**Contactez-nous, parlons-en, construisons ensemble !**