



VISIO-Conférence : Aborder l'automne et la dépression saisonnière en toute sérénité

 Mme FARAI BLANDINE

INFORMATIONS

 Visio-conférence

 Début le jeudi 12 novembre 2020

 DURÉE : 02:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : naturopathe, conseillère en fleurs de Bach

PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

MATERIEL :

aucun

CODE ACTIVITÉ : 5AD1352

DESCRIPTION

Nous entendons de plus en plus souvent : "le mois de novembre c'est celui que j'aime le moins". C'est le mois où les jours raccourcissent, où l'on rentre dans une phase "intérieure" qui n'est pas toujours facile à vivre. Pourquoi ? Qu'est-ce que cela déclenche en nous ? Comment peut-on faire de cette période une belle période. Après quelques explications physiologiques, j'aborderai quelques techniques à mettre dans notre caisse à outils pour passer un automne radieux.



VISIO-Conférence : Aborder l'automne et la dépression saisonnière en toute sérénité



Mme FARAI BLANDINE

OBJECTIFS

- comprendre la physiologie de la dépression saisonnière
- aborder des outils qui permettent de limiter les difficultés que l'on peut rencontrer durant cette période

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Judi	12-11-2020	20:00	02:00	VISIO-CONFERENCE