

SAINES HABITUDES DE VIE PAR L'AMOUR DE SOI

Stratégies simples et efficaces pour adopter de saines habitudes de vie par l'amour de soi

Venez profiter des meilleurs conseils pour vous aider à faire la connexion entre vos corps physique, émotionnel et mental par l'activité physique et les autres saines habitudes de vie!

PROGRAMMATION DE 2012

FÉVRIER 2012: ACTIVITÉ PHYSIQUE



Samedi 25 février, 13h à 16h

Rapport à son corps / La pratique régulière d'activité physique de notre choix.

MARS 2012: ALIMENTATION



Samedi 31 mars, 13h à 16h

Rapport à l'alimentation et à son corps/ Une alimentation saine et équilibrée.

MAI 2012: STRESS



Samedi 26 mai, 13h à 16h

Rapport à soi / Apprivoiser le stress.

JUIN 2012 : TRAVAIL



Samedi 16 juin, 13h à 16h

Rapport au travail et à l'argent / Une vie professionnelle épanouie.
La motivation au travail : le fun, la fierté, la foi ou le fric.

AOÛT 2012: MIEUX-ÊTRE



Samedi 18 août, 13h à 16h

Rapport aux autres / Relations interpersonnelles saines.

