



## Le programme

### Lundi 10 octobre 2022

- Caroline Derumigny, psychoanalyste clinicienne : Stress : définition, symptômes, comment y faire face ?
- Lisa Salis, nutrithérapeute : Prendre soin de son alimentation pour éviter le burn-out
- David Rey, Naturopathe : Burn in : les signes annonciateurs à reconnaître pour éviter le burn out

### Mardi 11 octobre 2022

- Dr Maurice Bessoudo, médecin Fonctionnel : Burn out, les facteurs de risque
- Noëllie Gourmelon Duffau, naturopathe : Burn out émotionnel : comment se libérer de la charge émotionnelle ?
- Raphaël Homat, préparateur mental : Préparation mentale : comment lutter contre le burnout ?

### Mercredi 12 octobre 2022

- Sophie Benabi, praticienne en Ayurveda : Prévenir ou se remettre d'un burn-out avec l'Ayurveda
- Anh Nguyen, docteur en Pharmacie : Du stress au burn out : prise en charge micronutritionnelle !
- Catherine Vasey, psychologue et gestalt-thérapeute : Comment rester vivant au travail ?

## Jeudi 13 octobre 2022

- Caroline Gayet, phyto-aromathérapeute et Diététicienne : Déprime, stress, nervosité, épuisement, burn out : bien utiliser la phytothérapie !
- Jennifer Martin, créatrice culinaire : Batchcooking: cuisiner à l'avance sans se prendre la tête !
- Daniel Kieffer, naturopathe et fondateur du Cenatho : Briser le cycle du Burn out à l'aide de la respiration

## Vendredi 14 octobre 2022

- Marion Kaplan, bio-nutritionniste et créatrice du vitaliseur : Au cœur des 10 commandements santé et parcours de vie
- Floriane Cherencey, sophrologue : Retrouver un équilibre entre vie professionnelle et personnelle
- Amélie Ayed, coach intuitive : Burn out : un cri d'amour?

## Samedi 15 octobre 2022

- Alexandre Dana, fondateur de livementor : Le burn out de l'entrepreneur ? les différentes clés pour le prévenir
- Floriane Cherencey, sophrologue : Syndrome de l'imposteur : comment se réapproprier ses succès professionnels?
- Adeline aka « Un amour de Chef » : Du marketing de luxe à tiktok, le parcours de résilience d'Adeline

## Dimanche 16 octobre 2022

- Floriane Cherencey, sophrologue : Mettre en lumière ses valeurs pour redonner de la valeur à ses missions !
- Arnaud Gea, aromatalogue scientifique : Moduler le fonctionnement de notre cerveau pour mieux gérer nos émotions avec les HE
- Elodie Leclerq, coach en libération émotionnelle : Libérer ses émotions par le mouvement