

# PROGRAMME

## « SORTIR DU BURN OUT »



**EVFS** : Ecole Vendéenne de Formation en Sophrologie

Siège social: 9 rue de la Maison neuve - 85140 Les Essarts

<http://www.ecolesophrologie-85.com> - [contact@ecolesophrologie-85.com](mailto:contact@ecolesophrologie-85.com)

Tel - fax: 02 51 62 94 04

**Module 1 : Comprendre le burn out**

Vendredi 29 novembre 2019

De 9h à 12h

**Module 2 : Apprendre à se connaître et à s'accepter tel qu'on est**

Degrés et techniques de sophrologie

Vendredi 29 novembre 2019 de 13h30 à 16h30

**Module 3: Se pardonner**

Samedi 30 novembre 2019

De 9h à 12h

**Module 4: Renouer avec ses valeurs**

Degré et techniques de sophrologie

Samedi 30 novembre 2019

De 13h30 à 16h30

