

Programme des ateliers

- En visioconférence-



DIÉTÉTIQUE - PARTAGEONS LA CUISINE

Cuisinons ensemble en live un repas savoureux, rapide et équilibré pour toute la famille.

Séance 1

Vendredi 6 novembre
10h à 12h

ou

Mercredi 4 novembre
17h à 19h

Séance 2

Vendredi 20 novembre
10h à 12h

ou

Mercredi 18 novembre
17h à 19h

Séance 3

Vendredi 27 novembre
10h à 12h

ou

Mercredi 25 novembre
16h à 19h



TABACOLOGIE

informations générales, présentation des substituts nicotiques, etc.

Lundi 23 novembre
17h30 à 19h

ou

Mardi 10 novembre
17h30 à 19h



SOPHROLOGIE - HYPNOSE

Prendre conscience de ses capacités à modifier ses comportements par le biais de ses deux pratiques

Séance 1

Jeudi 5 novembre
12h à 14h

ou

Lundi 2 novembre
17h à 19h

Séance 2

Jeudi 12 novembre
12h à 14h

ou

Lundi 9 novembre
17h à 19h

Séance 3

Jeudi 19 novembre
12h à 14h

ou

Lundi 16 novembre
17h à 19h