



# (Re)trouvez votre ÉQUILIBRE émotionnel



## Cycle de 3 webconférences organisées par la MMJ

Les émotions sont au cœur de notre bien-être. La MMJ vous propose un cycle de 3 conférences pour mieux les comprendre, les équilibrer et les cultiver. À travers le regard croisé de Claire, naturopathe, et Corinne, sophrologue, vous découvrirez ce qui se joue dans vos émotions et comment les analyser de façon concrète pour mieux les accueillir et les exprimer au quotidien.

INSCRIPTION :

OU FLASHEZ CE QR CODE

Code partenaire : MMJPREVENTION



15 avril 2022  
13h à 14h

COMPRENDRE  
ET GÉRER  
SES ÉMOTIONS

22 avril 2022  
13h à 14h

CONFIANCE EN SOI :  
COMMENT LA  
BOOSTER

29 avril 2022  
13h à 14h

OPTIMISER  
SON ÉNERGIE  
AU TRAVAIL

ÉCHANGEZ EN DIRECT  
AVEC LES INTERVENANTES



◆ Corinne Houilliez  
Sophrologue



◆ Claire Devilliers  
Naturopathe