



Equibr'Energy

EQUILIBR'ENERGY

5 rue du Col de Dyane – 78180 Montigny-le-Bretonneux

www.equibr-energy.com

20h à 21h30

Conférences 1^{er} semestre 2025

(les descriptifs figurent dans notre programme)

| V = Visio / P = Présentiel | | | |
|----------------------------|--------------------------------|---|----------------------------|
| V | Lundi 20 janvier | <u>Trouver son ikigai pour re.donner du sens à sa vie</u> | Emmanuelle Huet |
| V+P | Mercredi 22 janvier | <u>Comprendre, utiliser et engrammer sa connexion Terre, Ciel, Cœur</u> | Elise ÔmNayiA |
| P | Vendredi 24 janvier à 20h15 | <u>Comprendre le sommeil, pour mieux l'apprivoiser</u> | Nathalie Leraut |
| P | Jeudi 30 janvier | <u>Comment faciliter les évolutions positives dans sa vie</u> | Laure-Hélène Méthiaz-Josso |
| P | Jeudi 06 février | <u>Une vie équilibrée avec l'Ayurvéda : plongez dans les secrets des 3 Doshas</u> | Olivia Carvalho |
| V+P | Mercredi 12 février | <u>À la découverte du chamanisme</u> | Elise ÔmNayiA |
| V | Dimanche 16 février à 18h | <u>Equilibre vie pro/ vie perso : prévention charge mentale et Burn-out</u> | Emmanuelle Huet |

V = Visio / P = Présentiel

| | | | |
|-----|-----------------------------|--|----------------------------|
| | V = Visio / P = Présentiel | | |
| P | Mercredi 12 mars | <u>Qu'est-ce que l'ennéagramme et comment il peut m'aider à gagner en sérénité</u> | Laure-Hélène Méthiaz-Josso |
| V+P | Mercredi 19 mars | <u>Comprendre et aborder en profondeur les mécanismes de la dépendance affective</u> | Elise ÔmNayiA |
| P | Mercredi 26 mars | <u>Les souffrances au travail : détection et prévention</u> | Fabienne Rouhard |
| P | Vendredi 28 mars à 20h15 | <u>Comment ne pas me mettre de pression inutile</u> | Nathalie Leraut |
| P | Mercredi 02 avril | <u>Equilibre vie pro/ vie perso : prévention charge mentale et Burn-out</u> | Emmanuelle Huet |
| V+P | Mercredi 09 avril | <u>Les étapes pour atteindre l'unicité et rayonner l'amour inconditionnel</u> | Elise ÔmNayiA |
| P | Mercredi 14 mai | <u>Trouver son ikigai pour re.donner du sens à sa vie</u> | Emmanuelle Huet |
| P | Mercredi 18 juin | <u>Gérer les troubles du sommeil : mieux dormir avec l'Ayurvêda</u> | Olivia Carvalho |
| V+P | Mercredi 25 juin | <u>Découvrir le Sacré</u> | Elise ÔmNayiA |