

6 octobre 2026 à partir de 18h30

Après le burn-out

Retrouver de l'élan sans
se perdre à nouveau

Table ronde avec



Lydia Dussaulx
Gestalt-therapeute

"Pour mieux comprendre ses
mécanismes, ses besoins,
ses limites et apprendre à
mieux réguler"



Frédérique Morin
Sophrologue

"Une approche pratique pour
déstresser, favoriser
l'apaisement et agir à court
terme sur le sommeil"



Daniela Verra
Docteur en neurochimie

"Un temps autour du
sommeil, pour mieux
comprendre les cycles, les
perturbations du sommeil"



Une soirée animée par
Alexandra Sery
Présidente de
La Maison du Rebond

RÉSERVATION

Lieu

Club de la Presse
place Kléber
67000 Strasbourg



Programme

Échanges conviviaux
Débat participatif
Cocktail dînatoire

Tarifs & inscription

Standard : 25 €

Oxigène : 15 €

(étudiants, demandeurs d'emploi)