



# AGENDA CONFÉRENCES

FÉVRIER 2025



CENTRE SBP  
SANTÉ · BIEN-ÊTRE · PERFORMANCES

CONFÉRENCE

## L'art de prendre soin de soi

Le pouvoir de la bienveillance et de la gratitude sur votre bien-être !



Samedi 1er février à 10h

Camille BLANCHEZ - Un pas vers soi

Consultante RH et Coach professionnel spécialisé en mieux-être au travail

Tarif : 5€

Informations & réservations :

centre.sbp@gmail.com

<https://www.centre-sbp.com/conférences>



105 RUE TONY RÉVILLON  
01750 ST LAURENT SUR SAÔNE  
WWW.CENTRE-SBP.COM

## L'art de prendre soin de soi

Cette conférence vous invite à explorer l'art de l'auto-compassion, de la bienveillance envers soi et de la gratitude, des pratiques essentielles pour cultiver votre bien-être de façon durable.

À travers des clés concrètes et des moments d'introspection, découvrez comment ces approches peuvent transformer votre quotidien, renforcer votre résilience et vous aider à aborder cette nouvelle année avec sérénité et épanouissement.

Un temps pour vous, pour apprendre à vous écouter et à vous offrir la douceur que vous méritez.

Samedi 1<sup>er</sup> Février 10h Tarif 5€

CONFÉRENCE

## Les clés d'une cure de détox réussie



Samedi 15 Février à 10h00

Claire LAPLACE - Diététicienne et naturopathe

Tarif : 10€

Informations & réservations :

centre.sbp@gmail.com

<https://www.centre-sbp.com/conférences>



105 RUE TONY RÉVILLON  
01750 ST LAURENT SUR SAÔNE  
WWW.CENTRE-SBP.COM

## Les clés d'une cure détox réussie

Excès de table, fatigue, lenteur digestive, prise de poids récente, écoulement fréquent... sont autant de signes qui montrent que votre organisme a besoin d'un break! Faire une pause digestive et entamer une cure de détox se révèle souvent être LA solution dans ces situations. Encore faut-il mener cette détox correctement.

Lors de cette conférence,

je vous expliquerai tout ce qui est à savoir quand on souhaite nettoyer son organisme naturellement : principe, précautions, contre indications, recettes, clés et outils naturels...

Avec la naturopathie, venez retrouver votre vitalité!

Samedi 15 Novembre 10H Tarif 10€

CONFÉRENCE

## L'impact des écrans sur les enfants et adolescents : Comment les utiliser de manière équilibrée ?



Samedi 22 février à 10h

Clémence Raquin et Laura Jacquet - Educatrices spécialisées  
Fondatrices de Explor&sens

Tarif : 10€

Informations & réservations :

centre.sbp@gmail.com

<https://www.centre-sbp.com/conférences>



105 RUE TONY RÉVILLON  
01750 ST LAURENT SUR SAÔNE  
WWW.CENTRE-SBP.COM

## L'impact des écrans sur les enfants et ado: Comment les utiliser de manière équilibrée?

Les écrans font partie intégrante de la vie, mais comment accompagner les enfants et les adolescents pour qu'ils en fassent "bon usage" ? Lors de cette conférence, nous décrypterons les effets des outils numériques sur leur bien-être, apprendrons à repérer les signes d'une problématique de consommation, et découvrirons des stratégies concrètes pour instaurer un équilibre sain en famille. Rejoignez-nous pour comprendre et échanger sur ce sujet !

Samedi 22 Février 10h Tarif 10€

Inscriptions : [www.centre-sbp.com](http://www.centre-sbp.com)

Paiement sur place



CENTRE SBP  
SANTÉ · BIEN-ÊTRE · PERFORMANCES

105 RUE TONY RÉVILLON  
01750 ST LAURENT SUR SAÔNE  
WWW.CENTRE-SBP.COM