

PLANNING DES AFTER-WORK (SEPTEMBRE ET OCTOBRE 2020)

Les “After-Work” de La Parenthèse ont lieu tous les 15 jours (en général le jeudi).
Ce sont des sessions gratuites et ouvertes à tous sans forcément être adhérent de La Parenthèse.

Nombre de places limitées >> Réservation obligatoire : contact@laparenthesenice.com

Septembre 2020	3 septembre à 19h00	Pascale Faure Spécialiste en guidance parentale	Comment gérer la rentrée des classes. Libre parole et conseils pour réussir sans stress une rentrée des classes un peu particulière. Ouvert à tous les parents désireux d’amorcer une nouvelle année scolaire dans des conditions optimales.
	8 septembre à 19h00	Isabelle Pichot-Duclos Praticienne spécialisée en Méditation pleine conscience	Méditation : apprenez LA technique pour apprendre à méditer en 5 minutes par jour. Un atelier qui permet d’apprendre la “micro méditation” et de profiter de tous les bienfaits de la méditation tout en augmentant le sentiment de bien-être en seulement 5 minutes par jour.
	10 septembre à 19h00	Enzo Sarzotti Ostéopathe	Les bonnes postures à adopter à son bureau, dans sa voiture et face à son ordinateur !
	17 septembre à 19h00	Dr Frederique Renard Coach en neurosciences et en psychologie positive	Maman, épouse, femme, copine : découvrez comment gérer nos multiples casquettes.
Octobre 2020	1^{er} octobre à 19h00	Zohra Yalaoui Coach en évolution professionnelle	La Roue de la Vie. Prendre un moment pour faire un arrêt sur image sur un domaine phare, prendre du recul, et ajuster votre trajectoire si nécessaire.
	15 octobre à 19h00	Pascale Faure Spécialiste en guidance parentale	Nos enfants face aux écrans et aux réseaux sociaux : échanges et astuces pour les parents qui veulent aider leurs enfants à tirer le meilleur profit des écrans et de leurs contenus : smartphones, réseaux sociaux, ordinateurs, consoles de jeux vidéo, tablettes...