

ATELIER DÉCOUVERTE : RÉSILIENCE & MINDFULNESS



MARDI 27 septembre 2022

En présentiel, dans les locaux d'InnoPark de Lausanne
2 sessions gratuites : 8h30-12h00 ou 13h30-17h00

Informations & inscriptions* : formations@innopark.ch

Dans le cadre du programme **du mois de la santé mentale** proposé par la **Direction Générale de la santé**, nous vous proposons de participer à **un atelier découverte «Résilience & Mindfulness»**.

Evelyne Raetzo et **Caroline Tosti** aborderont le processus de résilience, les pratiques de pleine conscience et leurs effets bénéfiques sur la santé mentale.

Explications, activation de ses propres ressources, plan d'action et exercices pratiques seront au programme.

* Veuillez mentionner l'horaire souhaité lors de votre inscription.



Evelyne Raetzo

Formatrice en résilience, coach et mentor d'entreprise :
Mentorat dans le processus de changement

Résilience | Transformation |
Développement |



Caroline Tosti

Formatrice et Coach :
Emploi (TRE), Ecologie «personnelle»,
Communication, Expérience avec l'ONU et les ONG

Intuition | Psychologie positive | Présence à soi |
Pouvoir du moment présent