



# CONFÉRENCILIABULES

## Conférences interactives

Lors de leur « Conférenciliabules » Rose-Hélène & Franck aiment à remettre le « soi » et la réalité du vécu au cœur du sujet. Entre neurosciences et expérimentation, ils invitent joyeusement chacun à **devenir acteur de sa santé et de son épanouissement.**

### APPRENDRE & EXPERIMENTER

#### Les thématiques 2026

- **Les trois piliers du bien-être**  
Jeudi 18 juin à 10h
- **Respires !**  
Mardi 21 juillet à 10h
- **Le stress n'est pas une fatalité**  
Jeudi 10 septembre à 10h
- **A chacun son sommeil**  
Mardi 29 septembre à 10h
- **Le ventre cet autre moi**  
Mardi 20 octobre à 10h
- **Rétablir le dialogue corps/esprit**  
Mardi 17 novembre à 10h
- **Le lâcher-prise**  
Jeudi 10 décembre à 10h



#### Rose-Hélène Rousseau

Sophrologue, spécialiste du stress, du sommeil & des émotions

#### Franck Duszynski

Sophrologue, sonologue & ex-champion de boxe française