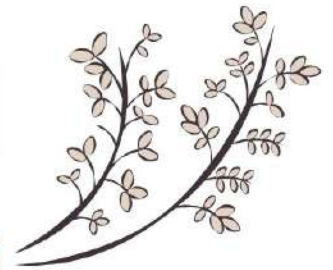


# PROGRAMME



## LES NEUROSCIENCES ANTI-STRESS

Comment soulager le stress en comprenant ses mécanismes



10h-18h



Aude Labadie, professeur de yoga



Lillian Diaz, médecin généraliste  
intégrative

**30 MAI 2026**  **Domaine de Palatz  
Laure-Minervois**

**10h00**

**SÉANCE DE YOGA**

Début de journée pour apaiser le mental

**10h45**

**EXERCICES D'EVALUATION PERSONNELLE**

Notre gestion du temps et nos priorités

**11h30**

**CONFERENCE THEORIQUE ET SOLUTIONS**

Comprendre le mécanisme du stress

**12h30**

**REPAS MAISON CUISINE INDIENNE**

Repas savoureux d'inspiration ayurvédique

**14h00**

**SIESTE MEDITATIVE EN PLEIN AIR**

Séance de relaxation yoga nidra

**14h30**

**EXERCICES ET SOLUTIONS PRATIQUES**

en fonction des besoins exprimés à l'inscription

**17h00**

**GOÛTER ET CELEBRATION**

Où chacun(e) exprime ses talents

**18h00**

**CLÔTURE DE LA JOURNEE**

**PLACES LIMITEES**

Inscriptions au 06 26 63 24 76

**70€**

**la journée**