

Journée de formation

Prévenir le burn-out

Prendre soin de soi



Centre thermal
Yverdon-les-Bains
4 décembre



Comprendre

Mieux comprendre le burn-out, apprendre à en reconnaître les signaux précurseurs et identifier des pistes d'ajustement pour agir avant l'épuisement.



Se situer

Prendre le temps de ralentir, de questionner son équilibre professionnel et personnel et de mobiliser ses propres ressources.



Expérimenter

Découvrir des pratiques de pleine conscience, de respiration et divers outils orientés solutions pour mieux préserver son énergie.



Estelle Jaques, psychologue et psychothérapeute, et **Catherine Leutwiler**, coach et facilitatrice breathwork, ont à cœur de créer des espaces de prévention, de réflexion et de ressourcement. Ensemble, elles ont également co-crée le podcast Infusion Positive, autour du bien-être et de l'équilibre au quotidien.

Une journée pour ralentir, prendre soin de vous
et retrouver vos ressources.



4 décembre 2026

8h30-16h30



Centre Thermal
Yverdon-les bains



CHF 330.- | Repas de midi inclus

–10 % dès 3 inscriptions de la même entreprise

Option bains thermaux: CHF 18.- à l'issue de la formation, tarif préférentiel



Formation ouverte à tous les professionnels



inscription par e-mail :
info@ineza.ch



Confirmation de la formation le 31 octobre
*dès 12 participant-e-s inscrit-e-s