



Calmons-nous !

9 février 2026

- **Difficultés à vous concentrer efficacement**
- **L'attention et le focus se dispersent rapidement**
- **Les moindres stimuli extérieurs vous déconcentrent**
- **Tenir en place est un challenge**
- **Votre quotidien peut être désorganisé**
- **Vous vous sentez épuisé, emprunt à une forte charge mentale**

Choix entre deux horaires : 8h45 ou 19h30

Durée : 2h30

A lieu en présentiel (max 10 personnes) et en visioconférence

Pré-Sec 3, 2318 Brot-Plamboz

Prix : 35.- CHF (modalités de paiement dans le mail de confirmation)

Apaiser le TDAH, les troubles de la concentration et l'hyperactivité. Comment l'alimentation psycho-émotionnelle peut y contribuer.

Nous aborderons :

- Les enjeux du cerveau multitâches
- Le fonctionnement cérébral en lien avec l'alimentation
- Les micro-nutriments incontournables du cerveau
- Les outils nutritionnels et fonctionnels pour aider notre boîte grise à travailler efficacement
- Les aides psycho-émotionnelles pour équilibrer le comportement

La conférence sera adaptée, selon vos besoins et attentes.

Il y aura une session questions / réponses

Je vous invite à prendre des notes. Il n'y aura pas de support de cours, mais une fiche récapitulative des outils proposés, sera fournie.