



## Les **secrets** de votre **cerveau** pour un **mieux-être** et une meilleure **performance**

Les neurosciences constituent l'une des plus grandes découvertes du 21<sup>e</sup> siècle ! Chaque jour, une nouvelle avancée concernant notre cerveau fait son apparition ! Additionnées les unes aux autres, les découvertes en neurosciences nous livrent progressivement un précieux mode d'emploi d'un fabuleux outil que nous possédons tous !

L'une de ces dernières découvertes démontre qu'il y a 4 neurotransmetteurs indispensables pour obtenir un équilibre physique, physiologique et émotionnel optimal. Un peu comme l'ADN, ils forment le code de notre cerveau.

À travers cette conférence qui se veut passionnante, Stéphanie Noncent vous dévoilera l'importance de ces 4 neurotransmetteurs sur notre santé physique, cognitive et émotionnelle et vous donnera les clés pour maintenir cet équilibre sur la durée.

### CE QUE VOUS ALLEZ APPRENDRE

- Quels sont les 4 principaux neurotransmetteurs pour avoir une santé optimale et une bonne gestion du stress ;
- Leurs implications sur notre mémoire, notre concentration ainsi que sur notre condition psychique et physique ;
- Les conséquences néfastes d'une ou de plusieurs carences de l'un de ces 4 neurotransmetteurs ;
- Les actions préventives et correctives à mettre en œuvre pour un équilibre optimal de ces 4 neurotransmetteurs.

### CE QUE VOUS ALLEZ EN TIRER

- Une meilleure connaissance du fonctionnement de votre cerveau ;
- Une meilleure gestion de votre stress ;
- Une meilleure gestion de vos émotions ;
- Une meilleure forme mentale et physique ;
- Un moment convivial et privilégié pour vous-même.

### DURÉE



**1h30**  
Q/R inclus

### PUBLIC



Tout public