



Résulgence

6 Rue Lamartine,
38180 SEYSSINS

Résulgence

04 76 84 05 01 

info@resulgence.fr 

Ateliers :

1. Mieux gérer ses différents temps de vie pour gagner en sérénité.
2. Trouver un bon sommeil pour gagner en qualité de vie.
3. Mieux s'organiser afin de trouver un équilibre vie-professionnelle, vie-privée et vie sociale.
4. Trouver le projet professionnel qui vous correspond.
5. Apprendre à recevoir et à donner.
6. Trouver un équilibre entre donner et recevoir pour éviter épuisement et burn-out.
7. Bien vivre.
8. Pourquoi bien manger ?