

**mars  
2025**

inscription en ligne sur  
[association-kerma.ch](http://association-kerma.ch)

mercredi 12 mars  
18:30-20h

### Conférence

Burnout: que faire  
lorsque l'épuisement  
s'installe?

30 CHF - au cabinet  
« en équilibre »

mercredi 21 mai  
19:30-nouvelle date!

Atelier

### Reconnexion à soi par la sophrologie

par Diane Duperret

mardi 18 mars  
9:00-11h30

Soin  
**Réflexologie  
plantaire**

sur rendez-vous  
par Sara Varandas

mercredi 19 mars  
19:30-21h

Atelier  
**Gestion  
du stress  
et techniques  
respiratoires**

mercredi 26 mars  
19:30-21h30

Groupe de parole  
**Burnout  
parental**

par Gaëlle Ducordeaux

mercredi 26 mars  
19:30-21h

Atelier  
**Mouvement  
doux &  
Vibrations  
Relaxantes**

**Kerma  
a besoin de  
votre soutien!**

**Devenez  
membre  
ou faites  
un don!**

**un lieu pour  
se ressourcer  
comprendre  
sensibiliser  
prévenir  
accompagner  
le burnout**

**kerma**

association pour la prévention  
et l'accompagnement du burnout  
professionnel, parental et des  
proches-aidant-es

**mercredi 12 mars**

**18:30-20h**

# **Conférence**

**Burnout: Que faire  
lorsque l'épuisement  
s'installe?**

**30 CHF - au cabinet  
« en équilibre »**

**mercredi 21 mai**  
**19:30 - nouvelle date!**

**Atelier**

# **Reconnexion à soi par la sophrologie**

**par Diane Duperret**

**mardi 18 mars**

**9:00-11h30**

**Soin**

**Réflexologie  
plantaire**

**sur rendez-vous**

**par Sara Varandas**

**mercredi 26 mars**

**19:30-21h30**

**Groupe de parole**

**Burnout  
parental**

**par Gaëlle Ducordeaux**

**mercredi 19 mars**

**19:30-21h**

**Atelier**

**Gestion  
du stress  
et techniques  
respiratoires**

**mercredi 26 mars**

**19:30-21h**

**Atelier**

**Mouvement  
doux &  
Vibrations  
Relaxantes**

**Kerma  
a besoin de  
votre soutien!**

**mars  
2025**

inscription en ligne sur  
[association-kerma.ch](http://association-kerma.ch)

**mercredi 12 mars**  
**18:30-20h**

## **Conférence**

**Burnout: que faire  
lorsque l'épuisement  
s'installe?**

**30 CHF - au cabinet  
« en équilibre »**

~~mercredi 21 mai~~  
**19:30-nouvelle date!**

**Atelier**

## **Reconnexion à soi par la sophrologie**

**par Diane Duperret**

**mardi 18 mars**  
**9:00-11h30**

**Soin**  
**Réflexologie  
plantaire**

**sur rendez-vous**  
**par Sara Varandas**

**mercredi 19 mars**  
**19:30-21h**

**Atelier**  
**Gestion  
du stress  
et techniques  
respiratoires**

**mercredi 26 mars**  
**19:30-21h30**

**Groupe de parole**  
**Burnout  
parental**

**par Gaëlle Ducordeaux**



**Devenez  
membre  
ou faites  
un don!**

**mercredi 26 mars**

**19:30-21h**

**Atelier**

**Mouvement  
doux &  
Vibrations  
Relaxantes**

**Kerma  
a besoin de  
votre soutien!**