

conférence ANIMÉE / débat

par Christelle Avrain



# Métamorphose

**DU BURN-OUT À LA RENCONTRE DE SOI**

témoignage vivant,  
sensible, interactif  
autour du vœu  
du  
burn-out

# Métamorphose

Dans un écrin de poésie et d'humour, Christelle retrace le fil rouge de sa vie professionnelle qui la mène du soin technique au prendre soin grâce au burn-out.

Par cette expérience elle traverse les différentes couches de son identité pour plonger dans la transformation et la révélation d'une réalité différente de ce qu'elle croyait.

A travers ce récit vivant, interactif, sensible, elle questionne sur l'essentiel de notre vie.

DU BURN-OUT à LA RENCONTRE DE SOI

## INTERVENANTE

Professionnelle de la prévention de la santé (infirmière et formatrice en santé au travail, sophrologue), Christelle est passionnée par la transmission du savoir-être et des outils pour le soutenir. **Aujourd'hui, les voies qu'elles empruntent sont colorées de créativité, de curiosité, d'audace et s'ouvrent au monde !**

*Fiche technique détaillée sur demande*

Association Terre et Fleurs • Christelle Avrain

06 14 94 37 28 • terreetfleurs@yahoo.fr

terreetfleurs.over-blog.com/