



PROGRAMME MASTERCLASS "LES SULTANES"
 Fadoua SOLHI Sophrologue spécialisée en gestion du stress en entreprise
 Aicha EL OUALI Formatrice en Neurosciences et Sciences Cognitives
 DU 07/06 AU 09/06/2024
 MARRAKECH

VENDREDI 07/06/2024	Check in 10h
10h - 12h	Brunch en terrasse
12h - 13h	Présentation des Sultanes
13h-14h	Possession des lieux
14h - 15h30	Présentation du programme Neurosciences et Sciences cognitives Aicha El Ouali
15h30 - 16h30	Goûter
16h30 - 18h	Présentation de la Sophrologie et Ses principes de base Fadoua Solhi
19h30	Dîner en terrasse
SAMEDI 08/06/2024	
8h - 9h30	Petit déjeuner en terrasse
10h - 11h30	Atelier Compréhension du stress sous l'angle des Neurosciences et des sciences cognitives Aicha El Ouali
11h45 - 12h45	Atelier Découverte de la Sophronisation de base Fadoua Solhi
13h - 14h30	Déjeuner en terrasse
14h45 - 16h	Atelier Gestion du temps partie 1 Aicha El Ouali
16h - 16h30	Goûter
16h30 - 18h	Atelier Mise en pratique avec cas concret "La réunion" Aicha El Ouali & Fadoua Solhi
18h30 - 19h30	Atelier Découverte de la Relaxation dynamique Fadoua Solhi
20h	Dîner en terrasse
DIMANCHE 9/06/24	
8h - 9h30	Petit déjeuner en terrasse
10h - 11h30	Atelier Gestion du temps partie 2 Aicha El Ouali
12h - 13h	Atelier du rire/Les neurones miroirs Fadoua Solhi & Aicha El Ouali
13h30 - 14h45	Déjeuner en terrasse
15h30 - 17h	Goûter/Clôture de la Masterclass Les Sultanes Académie du Savoir