JOURNÉE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Mercredi 25 octobre 2017
de 7h15 à 15h00

MAB Profil
2800 Jean-Perrin, bureau 200,
Québec G2C 1T3

Ateliers GRATUITS

- Pourquoi travailler debout;
- Les accessoires ergonomiques;
- Ajustement d'une chaise;

Essayez sur place les divers outils ergonomiques et venez discuter avec nos experts.

5 ateliers/conférences GRATUITS

Prévenir les maux de dos et de cou au travail
Avec Dre Dominique Dufour, chiropraticienne, D.C.

Amadouer le stress au travail
Nouveau
Avec Dre Dominique Dufour, chiropraticienne, D.C.

Lunchs 2017: aliments *in*, aliments *out*
Nouveau
Avec Cathy Dion, diététiste-nutritonniste, Dt.P.

Déjouer l'agenda pour maintenir vos saines habitudes
Nouveau
Avec Rébecca Rémillard, préparatrice mentale, M.Sc.

Yoga et bien-être au quotidien
Nouveau
Avec Danie Doyon, professeure de yoga

Inscription requise

Prix de participation

Présentée par

MAB Profil
Mobilier de bureau réfléchi

&

DOMINIQUE DUFOUR
CLINIQUE CHIROPRATIQUE

Formulaire d'inscription
JOURNÉE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Choix de conférences gratuites
(45 minutes chacune):

7h30	Déjouer l'agenda pour maintenir vos saines habitudes ☐	Prévenir les maux de dos et de cou au travail ☐
8h30	Yoga et bien-être au quotidien ☐	Amadouer le stress au travail ☐
9h30	Yoga et bien-être au quotidien ☐	Lunchs 2017: aliments *in*, aliments *out* ☐
10h30	Prévenir les maux de dos et de cou au travail ☐	Lunchs 2017: aliments *in*, aliments *out* ☐
11h30	Prévenir les maux de dos et de cou au travail ☐	Déjouer l'agenda pour Maintenir vos saines habitudes ☐
12h30	Lunchs 2017: aliments *in*, aliments *out* ☐	Amadouer le stress au travail ☐
13h30	Déjouer l'agenda pour maintenir vos saines habitudes ☐	Lunchs 2017: aliments *in*, aliments *out* ☐

Nom : _____ Entreprise : _____
Téléphone: _____ Nombre de participants : _____
Courriel : _____

Un repas vous sera servi gratuitement

DÉJEUNER	DÎNER
7h30 à 9h30	11h30 à 13h30

Pour **informations** et **inscription** aux conférences

Christine Côté 418 842-4100 p.250
c.cote@mabprofil.qc.ca