

# Organiser sa journée de travail en fonction de son bio-rythme ?



**Organiser sa journée de travail en fonction de son bio-rythme  
OU adaptez votre rythme et votre hygiène de vie en fonction de  
vos besoins fondamentaux.**

Pas simple quand on est indépendant (ou salarié) !

Venez au Meet-up à Sainte Félix (Nantes).

Rendez-vous le **jeudi 16 mai 2019** à 19h, au Bistrot Saint Félix.

Pour cette première, nous aurons en intervenante :

Sara Natal, spécialiste en accompagnement de Santé en Ayurvéda. ☐

☐ Réservez votre place sur Eventbrite : <https://www.eventbrite.fr/e/billets-meet-up-a-saint-fe-soir...#>

La prochaine fois ce sera un projet plus PRO !

16  
MAI  
19H



**MEET-UP**

à Saint Fé

pour des indépendants

ENTRÉE  
GRATUITE

★ THÈME N° 3 ★

## ORGANISER SA JOURNÉE DE TRAVAIL EN FONCTION DE SON BIO-RYTHME

INTERVENANTE : SARA NATAL

Spécialiste en accompagnement de Santé en Aquitaine  
Adaptez votre rythme et votre hygiène de vie en fonction de vos besoins fondamentaux

VOUS TRAVAILLEZ EN INDÉPENDANT ?

VENEZ PARTAGER VOTRE EXPÉRIENCE, APPRENDRE DE S AUTRES INDÉPENDANTS  
ET ENRICHIR VOTRE RÉSEAU, AUTOUR D UN VERRE...

16 MAI 2019

BISTROT ST FÉLIX

19 H

ENTRÉE GRATUITE

[meetupsaintfe@gmail.com](mailto:meetupsaintfe@gmail.com) // [Meetupsaintfe.com](https://www.meetupsaintfe.com)