



Villa Kerasy

— HOTEL & SPA —
★ ★ ★ ★

Communiqué de presse

27 septembre 2015

Le 8 octobre prochain, la VILLA KERASY de Vannes organise une conférence sur La DIGITAL DETOX. Marie-Christine Delahaye expliquera concrètement « Comment apprendre à vivre connecté autrement ? »

Les français passent en moyenne par jour 134 minutes devant la TV, 83 minutes fixés sur un ordinateur, 34 minutes sur une tablette. En guise d'alerte, une nouvelle tendance se dessine : comment parvenir à se déconnecter de tous ces appareils ? Ressentez-vous le besoin de vous déconnecter ? Pour vous aider à comprendre ce phénomène apparu à partir de 2010 et qui coïncide avec la montée en puissance de la connectivité mobile et des réseaux sociaux, j'organise le 18 octobre prochain une conférence pratique et ludique.

Programme :

- Le phénomène digital detox : une mode ou un besoin ?
- Apprendre à gérer sa vie connectée autrement
- Vous avez rendez-vous avec vous-même
- La pleine conscience pour vivre autrement
- Démonstration
- Echanges

Bonus de la soirée : des astuces pour prendre soin de vous

Intervenant :

Marie-Christine Delahaye, fondatrice de RelaxOcéane, spécialiste de *Mindfulness*

Informations pratiques :

- Date : Jeudi 8 Septembre 2015
- Heure : de 18h00 à 19h15
- Lieu : Villa Kerasy Hotel Spa 20 avenue Favrel et Lincy 56000 Vannes
- Nombre de place : limité à 20 personnes
- Inscription obligatoire par tél, au 0 297 683 683 ou par email jj.violo@villakerasy.com
- INFORMATIONS : www.villakerasy.com

Contact presse : Jean-Jacques Violo au 0 297 683 683 ou jj.violo@villakerasy.com