

# GÉRER SES ENDORPHINES

## INTERVENANT

Pierre-Alexandre Baillot

- Praticien hospitalier, neurologue.
- Mail : [pa.baillot@chr-metz-thionville.fr](mailto:pa.baillot@chr-metz-thionville.fr)

## OBJECTIF

- Mieux comprendre le système des récompenses.

## CONTENU DE L'ATELIER

- Rappels théoriques sur le circuit des récompenses.
- Bibliographie appliquée à la pratique d'une activité physique.

## BÉNÉFICES ATTENDUS

- Prévention de l'addiction au sport.