AG2R LA MONDIALE

Journées Bien-Être et Santé

Entrée gratuite
de 10 h à 18 h

Stands, ateliers
et conférences

28 et 29 septembre

Parc des Expositions de Niort

Contact :
05 16 08 00 36
actionsociale.poitiers@ag2rlamondiale.fr

"boulanger" C'est un métier.

niortagglo
Agglomération du Niortais

RESANTÉ-VOUS

Programme des Journées Bien-Être et Santé

28 et 29 septembre 2018

Conférences

Vendredi 28 septembre

10h00 : Santé à domicile, des solutions de plus en plus performantes
Calyxis

11h30 : Sommeil et vigilance
Patrick Lesage

13h00 : Rire pour mieux vivre
Françoise Seemann

14h00 : La gestion des situations stressantes
Patrick Lesage

15h30 : A la découverte des huiles essentielles
Alexia Blondel

17h00 : Le sport santé est-il fait pour moi ?
Valentin Barbade

Samedi 29 septembre

10h00 : Rire pour mieux vivre
Françoise Seemann

11h30 : Perturbateurs endocriniens : Qui sont-ils ? Où sont-ils ? Peut-on les éviter ?
Professeur Virginie Migeot

13h00 : Comment se libérer des émotions toxiques avec l'EFT ?
Jérôme Vignaud

14h00 : Pleine conscience : Etre à soi, Etre au monde
François Le Moigne

15h30 : A la découverte des huiles essentielles
Alexia Blondel

17h00 : Alimentation et plaisir : cuisinez votre santé !
Delphine Ladril

Ateliers

Bien-être et relaxation :
Réflexologie plantaire, massage détente, massage Amma, atelier relaxation, yoga du rire, sophrologie, méditation pleine conscience, hypnose, kinesiologie, conseil en image, biocosmétique, arthérapie

Prévention santé :
Aromathérapie, prévention cancer, prévention diabète, prévention dentaire, don d'organes, dépistage visuel, gestes 1er secours, accidents domestiques, addiction à l'alcool, bon usage du médicament, maintien de l'autonomie à domicile

Activité physique :
Activité physique et prévention, bilan santé physique, Pilates, simulateur de vieillissement

Nutrition :
Bilan nutrition, fabrication de smoothies (dégustation de jus frais)

Engagement social :
AG2R LA MONDIALE, Mairie de Niort, Fonds Aliénor

A gagner 2 journées de Thalasso sur l'Ile de Ré

Restauration rapide et payante sur place

072018-74700