

Prévention santé

Activité physique

Alimentation & mieux-être

PROGRAMME DES ATELIERS ET CONFÉRENCES

10h30

Balade botanique suivie d'un atelier culinaire

Amandine Mouret, herbaliste à l'Association Le Sentier
Durée : 1h30

10h30

Démonstration de fabrication de produits d'entretien ménager

Florence Arenou, médecin chef Mélioris Le Logis des Francs, médecin nutritionniste
Durée : 0h30 - Sans réservation

11h00

Qi Gong, Gymnastique douce

Stéphane Guillard, enseignant en postures énergétiques
Durée : 1h00

11h00

Vivre au quotidien avec le diabète

Jeannie Olivré, présidente de l'Association Française des diabétiques de Charente-Maritime
Durée : 1h00

11h00

Supers Aliments vs ultra transformés : se repérer pour mieux choisir

Virginie Charreau, ingénieure et diététicienne nutritionniste
Durée : 1h00

12h15

Démonstration de fabrication de produits d'entretien ménager

Florence Arenou, médecin chef Mélioris Le Logis des Francs, médecin nutritionniste
Durée : 0h30 - Sans réservation

12h30

Yoga du sommeil, comment mieux se détendre

Initiation avec Senthil, maître Yoga
Durée : 1h00

12h30

Aromathérapie : les huiles essentielles, nos alliées du bien-être

Virginie Brevard, docteur en pharmacie, aromathérapeute
Durée : 1h00

12h30

Notre microbiote, cet «ami» qui nous veut du bien

Virginie Charreau, ingénieure et diététicienne nutritionniste
Durée : 1h00

14h00

Qi Gong, Gymnastique douce

Stéphane Guillard, enseignant en postures énergétiques
Durée : 1h00

14h00

Initiation à la marche nordique

Françoise Cornet, coach sportif
Parcours sur la pointe des Minimes - Prévoir des chaussures adaptées
Durée : 1h00

15h00

La prévention du diabète

Jeannie Olivré, Présidente de l'Association Française des Diabétiques de Charente-Maritime
Durée : 1h00

16h00

Yoga du Rire, la méthode la plus joyeuse de l'anti-stress

Initiation avec Senthil, maître Yoga
Durée : 1h00

16h00

Supers Aliments vs ultra transformés : se repérer pour mieux choisir

Virginie Charreau, ingénieure et diététicienne nutritionniste
Durée : 1h00

17h00

Démonstration de fabrication de produits d'entretien ménager

Florence Arenou, médecin chef Mélioris Le Logis des Francs, médecin nutritionniste
Durée : 0h30 - Sans réservation

17h00

LA NASH OU MALADIE DE LA MALBOUFFE

Conférence du Docteur Dominique Lannes, hépato gastro-entérologue et spécialiste du foie
Durée : 1h00

18h30

ALIMENTATION ET SPORT, LA FORMULE GAGNANTE

Table ronde avec :
Yvonig Foucaud, conseiller technique national de la Fédération Française d'Aviron
Jocelyne Rolland, kinésithérapeute et créatrice d'Avirose et Rose Pilate
Brice Canot, médecin du sport
Frédéric Derat-Carrière, nutritionniste, Termes Marins de St-Malo
Animée par Virginie Charreau, ingénieure et diététicienne
Durée : 1h00

20h30

LES POURQUOI DE LA SANTÉ

Conférence de Brigitte-Fanny Cohen
Animée par Olivier Lerner, journaliste
Durée : 1h30