

RENCONTRE SANTÉ

# Conférence et ateliers *en ligne*



Du 18 mars  
au 11 mai

AU QUOTIDIEN,  
*santé* VOUS BIEN !

Ouvert au +  
de 60 ans

## Webconférence

« MIEUX VIVRE CE QUOTIDIEN »

**Judi 18 mars de 10h à 11h30**

*animée par Sylvie Espellet, sophrologue – formatrice – conférencière – auteure*

Cliquez ici ! 

&

**6 ateliers aux choix – places limitées**

- **Alimentation & équilibre**
- **Ma santé, mon bien-être**
- **Découverte du yoga**
- **Prenons soin de ceux qui aident**
- **Devenir acteur de son sommeil**
- **Cuisinons ensemble !**

**Inscription gratuite**  
Mélody MASSOT  
m.massot@mfara.fr  
06 21 87 50 45



# LE PROGRAMME

## Conférence-débat « Mieux vivre ce quotidien » • jeudi 18 mars • 10h – 11h30

- Animée par Sylvie ESPELLET, sophrologue, formatrice, conférencière et auteure
- La crise sanitaire que nous traversons engendre insécurité et stress, mais offre aussi l'occasion de déployer en nous de nouvelles ressources. Découvrez des astuces faciles à mettre en place au quotidien afin de vous libérer des pensées négatives, d'éveiller la joie en vous et d'aborder le présent et l'avenir avec sérénité et confiance !

**Sur Livestorm – Inscription en ligne : cliquez ici**



## Atelier « Alimentation & équilibre » • jeudi 25 mars • 10h – 11h30

- Animé par Laurence LEVERT, nutritionniste spécialisée en micro-nutrition
- Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? Quels besoins en fonction de l'âge et comment les combler facilement ? Comment choisir une alimentation adaptée ? Où trouver les composants essentiels pour booster son immunité et son énergie ?

**Limité à 15 participants / Sur Microsoft Teams**



## Atelier « Devenir acteur de son sommeil » • jeudi 1<sup>er</sup> avril • 10h – 11h30

- Animé par Muriel CARLES, gériatre, médecin de prévention, formatrice
- Quels sont les mécanismes du sommeil ? Comment se modifie-t-il avec l'âge ? Quelles adaptations possibles pour mieux dormir ? Comment faire la paix avec son sommeil ?

**Limité à 18 participants / Sur Microsoft Teams**



## Atelier « Ma santé, mon bien-être » • jeudi 8 avril • 10h – 11h30

- Animé par Véronique DANIEL-PINEDE, responsable de projets à la Mutualité française
- La gestion du stress et des émotions : Qu'est-ce que le phénomène de stress ? Quels sont ses impacts sur notre quotidien, notre santé ? Prendre soin de soi à travers une technique simple de gestion du stress : la cohérence cardiaque.

**Limité à 10 participants / Sur Microsoft Teams**



## Atelier « Cuisinons ensemble ! » • jeudi 29 avril • 10h – 11h30

- Animé par Anaëlle CHAUDIER, diététicienne nutritionniste
- Contrairement aux idées reçues, nos besoins nutritionnels ne diminuent pas avec l'âge, bien au contraire ! Cuisinons un repas complet et gourmand participant à la couverture de nos besoins nutritionnels avec l'apport de nutriments essentiels à notre équilibre.

**Limité à 10 participants / Sur Microsoft Teams**



## Atelier « Découverte du yoga » • jeudi 6 mai • 10h – 11h30

- Animé par Carole MILLIEZ, professeure de yoga et thérapeute
- Axée sur une pratique douce, cette séance vous permettra de vous détendre, d'étirer votre corps, d'entretenir votre tonicité autant que votre souplesse grâce à des postures accessibles à tous, adaptées et ajustées, ainsi que des exercices de respiration et de méditation simples.

**Limité à 12 participants / Sur Microsoft Teams**



## Atelier « Prenons soin de ceux qui aident » • mardi 11 mai • 10h – 11h30

- Animé par Véronique DANIEL-PINEDE, responsable de projets à la Mutualité française
- Quel est l'impact de la relation d'aide sur la santé des aidants ? Comment faire face aux difficultés ? Vers qui s'adresser sur le territoire ? Cette séance vise à apporter aux aidants un soutien et des réponses concrètes à leurs préoccupations.

**Limité à 10 participants / Sur Microsoft Teams**



Inscription auprès de Mélody MASSOT, *Chargée de projets à la Mutualité française ARA*

Tél. 06 21 87 50 45 / Mail : [m.massot@mfa.fr](mailto:m.massot@mfa.fr)

