

Rencontres santé & bien-être

Samedi 30 septembre 2023

Centre Universitaire Campus du Pin
Parking, 2 quai de Dunkerque 47000 Agen

Programme complet et inscription
sur <https://vousparmacif.macif.fr/agen>



9h30

- **Atelier Sophro nature : marcher en conscience**
Durée : 1h15 / **Accueil**
Animé par Célia Barthaux, sophrologue
- **Atelier Réflexologie plantaire et palmaire**
Durée : 1h15 / **Salle 1**
Animé par Martine Puech et Élodie Gagneux, réflexologues

10h00

- **Atelier Équilibre, stabilité et postures**
Durée : 1h / **Salle 3**
Animé par Philippe Hantute, psychomotricien
- **Atelier Yoga du rire**
Durée : 1h / **Salle 4**
Animé par Rachida Der Ghali, professeure
- **Atelier Musicothérapie**
Durée : 1h / **Salle 5**
Animé par Julien Rusch, musicothérapeute
- **Atelier « Faites le point sur votre alimentation »**
Durée : 1h / **Salle 6**
Animé par Christelle Aurensan, diététicienne nutritionniste

11h00

- 🕒 **Démo flash Aviron - adultes**
Durée : 15 min / **Sur le canal face au campus**
- **Atelier Infusions, une source de bien-être**
Durée : 1h / **Salle 2**
Animé par Clémence Fregard, paysanne herboriste
- **Atelier Respiration**
Durée : 1h / **Salle 3**
Animé par Philippe Hantute, psychomotricien

12h00

- **Atelier « Mieux dormir pour mieux être »**
Durée : 1h / **Salle 4**
Animé par Célia Barthaux, sophrologue
- **Atelier « Libérez-vous de l'alimentation émotionnelle »**
Durée : 1h / **Salle 6**
Animé par Christelle Aurensan et Céline Couderc, diététiciennes nutritionnistes

■ **Conférence « Se soigner par le sport »**
Durée : 45 min / **Amphithéâtre**
Animée par David Tomas-Boulet, délégué Macif avec Laure Filloucat, référente sport santé - Maryon Fulchic, infirmière ETP à la clinique Esquirol - Diane Maisonnier, enseignante APA Aviron santé Agenais - Mathieu Barrau, coach rugby et préparateur physique

13h00

- **Cocktail déjeunatoire avec le Hang'ART Bus**
Durée : 1h / **Esplanade**

13h45

- 🕒 **Démo flash Ju-jitsu**
Durée : 15 min / **Esplanade**
- **Marche Qi Gong**
Durée : 1h15 / **Accueil**
Animé par Fabienne Verzeni - Professeure
- **Atelier Réflexologie plantaire et palmaire**
Durée : 1h15 / **Salle 1**
Animé par Martine Puech et Élodie Gagneux, réflexologues

14h00

- **Atelier Infusions, une source de bien-être**
Durée : 1h / **Salle 2**
Animé par Clémence Fregard, paysanne herboriste

■ **Initiation au Pilates**

Durée : 1h / **Salle 3**
Animée par Aude Berard, éducatrice sportive

■ **Atelier « Mieux dormir pour mieux être »**

Durée : 1h / **Salle 4**
Animé par Célia Barthaux, sophrologue

■ **Atelier Méditation en pleine conscience**

Durée : 1h / **Salle 5**
Animé par Christine Miaux, médecin

■ **Atelier « Manger équilibré à moindre coût »**

Durée : 1h / **Salle 6**
Animé par Christelle Aurensan, diététicienne nutritionniste

14h30

- 🕒 **Démo flash Aviron - jeunes**
Durée : 15 min / **Sur le canal face au campus**

15h00

- **Quiz géant sur l'alimentation**
Durée : 1h / **Amphithéâtre**

16h00

- **Conférence « En savoir plus sur la prévention des maladies cardiovasculaires »**
Durée : 1h / **Amphithéâtre**
Animée par un cardiologue et Imad Chaaban, médecin généraliste URPS Médecins libéraux Nouvelle-Aquitaine

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE...

Au fil de la journée, venez rencontrer des professionnels qualifiés sur des thématiques variées :
- **Informez-vous auprès d'Action contre le Cancer 47 et de Rugby santé**
- **Faites votre bilan de forme avec la Mutualité Française Nouvelle-Aquitaine**
- **Venez tester le challenge aviron indoor**

