

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