

Journée Santé Bien-être

Cité de la Santé – Paris

13 mai 2023 de 9h à 12h

<p>PROGRAMME 9h-12h</p>	<p>ATELIERS DECOUVERTE MATIN 10h-13h</p> <p>Possibilité de s'inscrire à deux ateliers Ateliers 35 - 45 min + un moment d'échanges</p> <ul style="list-style-type: none"> - YOGA Nathalie Pierard - GI GONG Frédéric Sanchez - SOPHROLOGIE Frédérique Neves - DYNAMIQUE EN MOUVEMENT Lorraine Gomes - MEDITATION Laurent Fortier - DYNAMIQUE DU MOUVEMENT Lorraine GOMES <p>QUIZZ MON ALIMENTATION ET MA MICI</p> <p>Etudiants en diététique ECOLE EDNH</p>
<p>REFERENCES INTERVENANTS ATELIERS</p>	<p>YOGA Nathalie Pierard</p> <p>Formation APA (activité physique adaptée) On est labelisé Prescriforme IDF Activité APA en IDF Formation yoga et Yoga thérapie Formation Vini Yoga Formation 4 ans Pratique depuis 8 ans</p> <p>Déroulé atelier</p> <p>Yoga qui est fait dans le respect de la personne Aucune notion religieuse, spirituelle Cours Yoga autour de l'activité physique et santé Posture debout, au sol, exercice respiration Notamment par des massages abdominaux par les mouvements Dénouer les tensions Travaille d'assouplissement articulaires, Détente</p>

	<p>GI GONG Frédéric Sanchez</p> <p>Bénévole afa , anime des ateliers collectifs lors des séjours Seniors de l'afa Infirmier de profession Licence en 2015 de la Fédération Arts martiaux FAEMC</p> <p>Déroulé de l'atelier</p> <p>Travailler sur la douleur, le stress sur les différentes parties du corps, sur le rééquilibrage des différentes parties et fonctions du corps. Aucune notion religieuse et spirituelle dans la formation FAEMC + Travail sur la respiration Position debout, quelques mouvements + position statique</p> <p>SOPHROLOGIE Frédérique Neves</p> <p>Soprologue certifiée RNCP Intervient en collectif et individuel pour l'afa, AFPric , les Petits Frères des Pauvres mais aussi sur des groupes de travail comme la Fatigue avec France Asso Santé. https://frederiqueneves.wixsite.com/sophrologue</p> <p>Déroulé de l'atelier</p> <p>Partager un moment de détente en groupe à travers une séance de sophrologie. La séance sera axée sur la douleur et comment se ressourcer. Accessible à tous, cette première séance sera adaptée aux personnes atteintes de MICI et / ou des rhumatismes inflammatoires chroniques.</p> <p>MEDITATION Laurent Fournier</p> <p>A travaillé dans le milieu pharmaceutique en tant que visiteur médical durant 20 ans. Facilitateur en méditation Professionnelle (UNICOACH Paris), domaine entrepreneurial et médical Praticien à l'Education Thérapeutique du Patient (ETP) AFDET Paris Patient ressource en ETP Animateur/Formateur Solidar Croix Rouge Française Coach de vie certifié RNCP niveau 2: (ESC Paris) Coach en entreprise certifié RNCP niveau 2: (ESC Paris)</p> <p>Déroulé de l'atelier</p> <p>Atelier initiation</p> <p>Travailler sur la respiration, le stress, la fatigue, la douleur liés à la maladie. Se recentrer sur les différentes parties du corps comme le système digestif.</p>
<p>QUIZZ alimentation Etudiants en diététique ECOLE EDNH</p>	<p>« Mon alimentation et ma MICI »</p> <p>2 sessions QUIZZ de 30 min :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentation et plaisir avec ma MICI - Le jeu de l'Oie MICI et Alimentation

	<p>DYNAMIQUE DU MOUVEMENT Lorraine GOMES</p> <p>Conçu spécifiquement à partir de la méthode Feldenkrais, basée sur une éducation somatique par le mouvement, cet atelier est adapté aux pathologies liées aux MICI.</p> <p>Grâce aux exercices proposés, il s'agit de commencer par repérer ses zones corporelles douloureuses ou bloquées, afin de libérer ses tensions, retrouver et augmenter son potentiel de mobilité et son tonus physique.</p> <p>Lorraine Gomès a fondé la compagnie chorégraphique DECADRAGES en 1990, alternant ses créations pour la scène et hors les murs, en France et à l'étranger. Formatrice et pédagogue, titulaire du diplôme d'Etat en danse contemporaine, Lorraine Gomès a parallèlement dirigé de nombreux ateliers de création et de formation auprès d'amateurs : compagnies, écoles de danse, projets scolaires, dans le cadre des résidences de la Cie, ainsi que pour divers participants de tout âge et tout niveau, sur sa propre initiative.</p> <p>Partenariats pédagogiques : DRAC Île de France et Régions, Rectorats, AFDAS, Centres Culturels et associations.</p>
Lieu	Cité de la Santé, Cité des Sciences, La Villette, Paris 19ème

: