

## Journée Santé Bien être samedi 4 mars de 10 h à 18 h à la Cassotte

17 intervenants, 6 causeries (40 minutes), 6 ateliers collectifs (40 minutes) etc ...

Horaire	Thème causerie	Intervenant	Organisme	Atelier de pratique collective	Intervenant	Organisme
10 h 30	La santé par l'alimentation	Dr Nguyen	Médecin nutritionniste	Relaxation et respiration	Christine Walter	Yoga Lucioles
11 h 20	Musique et cerveau, musicothérapie : l'homme rythmo-mélodique par nature	Dominique Brugger	Tempo	Auto-massages énergétiques	Christian Renard	Association Yin Yang
14 h	Les allergies	Hervé Fein	Pharmacien	S'ancrer pour libérer son stress	Marie Cécile Bousson	Thérapeute et psycho-corporelle
14 h 50	L'homéopathie médecine d'hier ou de demain ?	Françoise Thirard	Médecin en retraite	Qi Gong : mouvements pour la santé	Maria Craveiro	Association Yin Yang
15 h 40	Quand notre corps nous parle : comment remédier à la somatisation ?	Marie Cécile Bousson	Thérapeute et psycho-corporelle	La femme au fil de sa vie : de la puberté à la ménopause	Amélie Dumont	Doula, naturopathe
16 h 30	Manger avec la diététique chinoise	Julien Rizzi	Tao du mieux être	Jeux de chants improvisés	Dominique Brugger	Tempo

Pause de 10 minutes minimum entre chaque

Autres intervenants :

Raphaël Meiss l'**acupuncture**

Isabelle Cousson **Association Yin Yang** Qi Gong et Tai Chi

Aurélie Bulle de **Biocoop** : atelier pour fabriquer ses cosmétiques maison

Hafida El Moktari **Tente Mobile Beauté** : soins esthétiques : se sentir mieux pour s'en sortir mieux

Stéphanie Boiteux Toucher conscient et massage de pleine attention

Ilze Kuenzi **Association Valentin Haüy** aide aux mal-voyants initiation à l'écriture Braille

Catherine Rodrigues, Lucette Robardet, Martine Pochard **Bibliothèque Sonore** enregistrer des livres

Serpil Godin **Les Invités au Festin** les premiers secours en santé mentale

Mireille Bertin **Vivre aux Chaprais** : marche et randonnée