Journée Santé Bien être samedi 14 novembre : causeries et ateliers de pratique collective

	Causeries			**Ateliers de pratique collective**	
Horaire	**Salle A** (Tables fixes en rond et chaises)			**Salle B** salle vide (quelques chaises)	
	Intervenants	Thèmes		Intervenants	Thèmes
10h20	**Cécile MAIRE**	**Apaiser l'anxiété et l'épuisement en régulant son système nerveux**	**10h 20**	**Maryline DIDIER**	**Atelier pratique de sophrologie**
10h50	**Lucie MONIN**	**Aborder l'hiver sereinement de façon naturelle : Nutrition/phyto-aroma-thérapie**	**10 h 50**	**Christian RENARD Association Yin Yang**	**Auto-massages et Qi Gong : de l'énergie pour se préparer à l'hiver**
11h30	**Lysiane NOIROT**	**Gestion des émotions : poser ses limites pour s'affirmer et s'épanouir**	**11 h 30**	**Lydie SEQUEIRA-LAMBERT**	**Art thérapie**
Pause	**Pause**	**Pause**		**Pause**	**Pause**
13h40	**Cédric DIDIER**	**Comment la géobiologie peut vous aider à mieux dormir**	**13 h 40**	**Sarah OSMANOVIC**	**Découverte du Rebozo doula postnatale**
14h20	**SOS Amitié Agnès LAFOND**	**La santé mentale des ados**	**14 h 20**	**Delphine ZEKRY**	**Initiation au Téhima® Danser les lettres pour harmoniser le corps**
14 h 50	**Pascale MORAND**	**Santé mentale : l'IA peut-elle remplacer la consultation auprès de psychologues ?**	**14 h 50**	**Alexandre POULIQUEN**	**Activité Physique Adaptée**
15h20	**Association Coccinelle Aurore VIARD-CRETAT**	**Protéger les enfants des violences sexuelles**	**15 h 20**	**Association Yin Yang Maria CRAVEIRO**	**Tai Chi Qi Gong : enracinement, ouverture de la poitrine, relâchement des bras**
15h 45	**Grand Besançon Métropole Laurent JEUNET**	**Aura-t-on encore de l'eau potable à Besançon ? et de quelle qualité ?**	15 h 50	**David Robin**	**Démonstration commentée de la méthode Feldenkrais**