

COLLOQUE SPORT / SANTÉ | 15 mai 2011



THÈME : " Les composantes du bien être : un esprit zen dans un corps sain "

LIEU | Château de Palaja (www.chateau-palaja.fr)
Parking : aux écoles ou terrains de sports

PARTICIPANT(E)S | 30 personnes maxi INTERVENANT(E)S | 6

PROGRAMME | 13H30 - ACCUEIL DES PARTICIPANT(E)S

CONFÉRENCE :

Mme Anne Verdeyen (master en science médico sociale) | " **Qu'est-ce que le bien-être ?** "
M. Bernard Auzier (ministère jeunesse et sports | cohésion sport/santé) | " **Les bienfaits de l'activité physique** "

Mise en place de 4 groupes qui participeront à chaque atelier (**4 ateliers de 45 min chacun**)



ATELIER1 (atelier pratique)

Mme Ariane Douay (relaxologue)

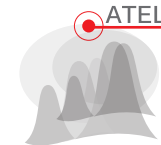
| présentation de la **réflexologie**
mise en pratique seul ou à deux
pratique sur le plexus solaire, tête, nuque, sinus, mâchoires, dos, **relaxologie complète du pied**



ATELIER2 (discussion, échanges, atelier interactif)

Mme Marlene Viala (diététicienne, nutritionniste)

| les bases de l'**équilibre alimentaire**
les pièges des régimes
vos questions



ATELIER3 (atelier pratique)

Mme Corinne Hapiot (sophrologue)

| séance de relaxation avec une **sophronisation** : phase de détente musculaire et phase de **détente mentale**.

Le but étant de profiter pour chacun d'un **moment de sérénité** et de déconnection en conscience et de vivre des **sensations agréables de tranquillité et harmonie**.
Chacun sera acteur de sa propre expérience.



ATELIER4 (Les postures du bien-être)

Mme Sandrine Marty Pourcine (coach sportif)

| séance d'initiation à la **gymnastique douce** et selon la **méthode S** (tonification, étirements, respiration adaptée, postures et contre-postures pour **rééquilibrer les énergies, réduire les douleurs** de dos, des cervicales, des épaules ...). Tout le corps est sollicité, **le stress est chassé et la fatigue évacuée** !

BONUS : Quelques techniques respiratoires et des exercices pour savoir lâcher prise en toutes circonstances et faire du bien à son corps au quotidien !

19H30 - APÉRITIF DÎNATOIRE

Le fil conducteur de la journée : les échanges et discussions entre participant(e)s et intervenant(e)s.

TARIFS 50 euros par personne pour les **adhérent(e)s** des associations Vita-pause, Léo Lagrange et leur conjoint
60 euros par personne pour les **non-adhérent(e)s**
Attention après inscription aucun remboursement ne sera effectué et tout dossier incomplet vaudra annulation

INSCRIPTIONS | Dossier à retirer auprès de Sandrine à partir de **lundi 21 février 2011** (envoi possible)
Programme à imprimer sur le site dans la **rubrique actualités** (cliquer sur "lire la suite" sur la page d'accueil)
Règlement par chèque à l'ordre de Vita-pause

Contactez **Sandrine** par mail : vitapause@gmail.com ou par téléphone au : **06 13 43 71 91**

A prévoir pour les participant(e)s + petits conseils :

1 tenue confortable + chaussures plates (tennis ou basket), 2 serviettes, 1 couverture fine ou grande serviette,

1 tapis de sol (prêt possible, merci de le préciser lors de l'inscription), 1 bloc-notes + stylo

En se relaxant le rythme cardiaque ralentit, prévoir un sweat et vêtement confortable et chaud et une petite bouteille d'eau.

Sandrine restera à votre disposition pour tous renseignements pouvant rendre plus agréable votre stage.