

Samedi 21 octobre 2023

Bibliothèque Inguimbertaine - 180 Pl. Aristide Briand à Carpentras



PROGRAMME COMPLET ET INSCRIPTION
sur <https://vousparmacif.macif.fr/carpentras>



10h00 ■ Atelier « Dégustation en pleine conscience »

Durée : 30 min / Salle de conférence
Animé par Amandine Perrichon, diététicienne nutritionniste.

■ Atelier « Réveil musculaire »

Durée : 30 min / Jardin des religieuses (extérieur)
Animé par Été Indien, entreprise solidaire d'utilité sociale.

■ Atelier « Initiation à la marche nordique »

Durée : 1h30 / Cour d'honneur
Animé par l'association Kaminos.

10h30 ■ Atelier « Bilan de forme »

Durée : 1h / Cour sud (extérieur)
Animé par Été Indien, entreprise solidaire d'utilité sociale.

10h35 ■ Atelier « Yoga du rire »

Durée : 55 min / Salle de conférence
Animé par l'association En Équilibre.

■ Atelier « Mal de dos »

Durée : 55 min / Salle d'atelier 1
Animé par la Maison Sport Santé ASSER.

■ Atelier « L'art du toucher : séance d'automassage énergisante »

Durée : 55 min / Salle d'atelier 2
Animé par la Mutualité Française.

■ Atelier « Bilan de forme »

Durée : 1h / Cour sud (extérieur)
Animé par Été Indien, entreprise solidaire d'utilité sociale.

11h45 ■ Conférence « Activité physique et santé mentale : une relation qui a du bon ! »

Durée : 45 min / Salle de conférence
Animée par Yannick Descharmes, psychologue.

12h30 ■ Atelier « Bilan de forme »

Durée : 1h / Cour sud (extérieur)
Animé par Été Indien, entreprise solidaire d'utilité sociale.

■ Visite du musée

Durée : 1h / Accueil
Animée par l'équipe du musée.

14h00 ■ Atelier « Les clefs d'un bon sommeil »

Durée : 50 min / Salle de conférence
Animé par Yannick Descharmes, psychologue.

■ Atelier « S'alimenter pour être en bonne santé »

Durée : 50 min / Salle d'atelier 2
Animé par Amandine Perrichon, diététicienne nutritionniste.

■ Atelier « Les bases essentielles du yoga »

Durée : 50 min / Terrasse jeunesse (extérieur)
Animé par Olivier Masson, professeur de Yoga.

■ Atelier « Bilan de forme »

Durée : 1h / Cour sud (extérieur)
Animé par Été Indien, entreprise solidaire d'utilité sociale.

15h00 ■ Atelier « Prenons le goûter au travers des 9 faims »

Durée : 50 min / Salle d'atelier 1
Animé par Amandine Perrichon, diététicienne nutritionniste.

■ Atelier « Mal de dos »

Durée : 50 min / Salle d'atelier 2
Animé par la Maison Sport Santé ASSER.

■ Atelier « Les bases essentielles du yoga »

Durée : 50 min / Terrasse jeunesse (extérieur)
Animé par Olivier Masson, professeur de Yoga.

■ Atelier « Bilan de forme »

Durée : 1h / Cour sud (extérieur)
Animé par Été Indien, entreprise solidaire d'utilité sociale.

■ Visite du musée

Durée : 1h / Accueil
Animée par l'équipe du musée.

■ Atelier « Initiation à la marche nordique »

Durée : 1h30 / Cour d'honneur
Animé par l'association Kaminos.

16h00 ■ Atelier « La danse au service du bien-être »

Durée : 50 min / Salle de conférence
Animé par Angélique Bosdeveix, professeur de danse.

■ Atelier « Les clefs d'un bon sommeil »

Durée : 50 min / Salle d'atelier 1
Animé par Yannick Descharmes, psychologue.

■ Atelier « L'art du toucher : séance d'automassage énergisante »

Durée : 55 min / Salle d'atelier 2
Animé par la Mutualité Française.

■ Atelier « Bilan de forme »

Durée : 1h / Cour sud (extérieur)
Animé par Été Indien, entreprise solidaire d'utilité sociale.

■ Visite du musée

Durée : 1h / Accueil
Animée par l'équipe du musée.

17h00 ■ Pièce de théâtre « Rétrospective décalée : Bien-être à l'Hôtel Dieu, ma santé en prend plein les yeux ! »

Durée : 45 min / Salle de conférence
Animé par la Compagnie Imp'act.

17h45 ■ Atelier « À la rencontre de vos représentants de sociétaires »

Durée : 45 min / Salle de conférence
Animé par les délégués de sociétaires Macif.



La Macif,
c'est vous.