

Rencontres santé & bien-être

Samedi 6 avril 2024

Musée de l'Aventure Peugeot
Carrefour de l'Europe 25600 Sochaux



Programme complet et inscription
<https://vousparmacif.macif.fr/sochaux>



10h00

- **Atelier Équilibrez le corps et l'esprit avec le taïso**
Durée : 45 mns / [Salle de conférence](#)
Animé par Fabrice CAVALERI, éducateur sportif
- **Atelier Initiez-vous au Yoga du rire**
Durée : 45 mns / [Salle Allan](#)
Animé par Christelle Arnould, Yoga du rire
- **Atelier Initiez-vous à la création florale**
Durée : 45 mns / [Salle Savoureuse](#)
Animé par Aurore GRILLOT, art floral
- **Atelier Comment manger sain et équilibré aujourd'hui ?**
Durée : 45 mns / [Salle Dessoubre](#)
Animé par Corinne PELLISSIER, nutritionniste
- **Atelier Testez votre forme**
Durée : 45 mns / [Salon de l'Europe](#)
Animé par David Clerget, éducateur sportif

11h00

- **Initiez-vous à la marche nordique**
Durée : 1h30 / [Accueil](#)
Animé par Jean-Pierre BENGEL, coach marche nordique de Sochaux
- **Atelier Relaxez-vous au son des bols tibétains**
Durée : 45 mns / [Salle Allan](#)
Animé par Marie-Odile CIZEL, relaxologue
- **Atelier Initiez-vous à la sophrologie**
Durée : 45 mns / [Salle Inspiration](#)
Animé par Romain Marchal, sophrologie
- **Atelier Prenez soin de vos pieds**
Durée : 45 mns / [Salle Savoureuse](#)
Animé par la Mutualité Française
- **Atelier Prenez soin de votre dos**
Durée : 45 mns / [Salle Dessoubre](#)
Animé par Josselin LEVREY, ostéopathe pour le mal de dos

12h00

- **Atelier Testez votre forme**
Durée : 45 mns / [Salon de l'Europe](#)
Animé par David Clerget, éducateur sportif
- **Atelier Équilibrez le corps et l'esprit avec le taïso**
Durée : 45 mns / [Salle de conférence](#)
Animé par Fabrice CAVALERI, éducateur sportif
- **Atelier Initiez-vous au Yoga du rire**
Durée : 45 mns / [Salle Allan](#)
Animé par Christelle Arnould, Yoga du rire
- **Atelier Initiez-vous à la création florale**
Durée : 45 mns / [Salle Savoureuse](#)
Animé par Aurore GRILLOT, art floral
- **Atelier Comment manger sain et équilibré aujourd'hui ?**
Durée : 45 mns / [Salle Dessoubre](#)
Animé par Corinne PELLISSIER, nutritionniste
- **Atelier Testez votre forme**
Durée : 45 mns / [Salon de l'Europe](#)
Animé par David Clerget, éducateur sportif

13h00

- **Déjeuner offert**
Durée : 1h / [Allées du Musée](#)
- **Initiez-vous à la marche nordique**
Durée : 1h30 / [Accueil](#)
Animé par Jean-Pierre BENGEL, coach marche nordique de Sochaux

14h00

- **Atelier Comment manger sain et équilibré aujourd'hui ?**
Durée : 45 mns / [Salle de conférence](#)
Animé par Corinne PELLISSIER, nutritionniste
- **Atelier Relaxez-vous au son des bols tibétains**
Durée : 45 mns / [Salle Allan](#)
Animé par Marie-Odile CIZEL, relaxologue

- **Atelier Initiez-vous à la sophrologie**
Durée : 45 mns / [Salle Inspiration](#)
Animé par Romain Marchal, sophrologie

- **Atelier Prenez soin de vos pieds**
Durée : 45 mns / [Salle Savoureuse](#)
Animé par la Mutualité Française

- **Atelier Prenez soin de votre dos**
Durée : 45 mns / [Salle Dessoubre](#)
Animé par Josselin LEVREY, ostéopathe pour le mal de dos

- **Atelier Testez votre forme**
Durée : 45 mns / [Salon de l'Europe](#)
Animé par David Clerget, éducateur sportif

15h00

- **Conférence Les bienfaits de la danse dans la prévention des maladies chroniques**
Durée : 45 mns / [Salle de conférence](#)
Animée par Jérémie Gaveau, docteur en neurosciences du système moteur

16h00

- **Essayez-vous au tango, laissez-vous porter par la cumparsita**
Durée : 1 h [Salon de l'Europe](#)
Animé par ABB Reportages

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE...

Stand / [Salon de l'Europe](#)

Exposition sur la pollution intérieure, réflexomètre, bilan de forme

Découvrez le Musée de l'Aventure Peugeot qui raconte plus de 210 ans d'histoire !

Lames de scie, moulins à café, machines à coudre, outillage, deux-roues, automobiles de toutes époques, voitures de sport et concept-cars, de 1810 à nos jours, le Musée présente une histoire industrielle qui part du Pays de Montbéliard et s'étend au monde entier. Une Aventure, aussi vivante que passionnante. Visite libre, dans la limite des places disponibles.

