

Rencontres santé & bien-être

Samedi 28 septembre 2024

Jeu de Paume
12 rue Saint-Louis - 35000 Rennes

Programme complet et inscription

<https://vousparmacif.macif.fr/rennes>



09h00 ■ **Marche nordique et découverte du street art**
Durée : 1h30 / [En extérieur - RDV à l'accueil](#)
Animé par un coach sportif diplômé du Cercle Paul Bert et l'office du tourisme

10h00 ■ **Découverte du Tai Chi**
Durée : 45 mns / [Salle de Motricité](#)
Animé par Jean-Marc Lecacheur, professeur de Tai Chi et Qi Gong

■ **Marche ludo sportive**
Durée : 45 mns / [En extérieur - RDV à l'accueil](#)
Animé par Séverine Moussault, éducatrice sportive et sophrologue

■ **Mieux gérer ses émotions au quotidien**
Durée : 45 mns / [Salle des Toiles](#)
Animé par Solenn Carrion, sophrologue

■ **Les joies du jardinage**
Durée : 45 mns / [Salle des Bricoles](#)
Animé par Julien Chapelain, chargé de mission environnement à la Maison de la Consommation et de l'environnement (Mce)

10h30 ■ **C'est quoi les produits transformés ?**
Durée : 30 mns / [Salle de la Galerie](#)
Animé par Maud Desmas, chargée de mission alimentation durable à la Mce

■ **Bonnes pratiques pour un air sain chez soi**
Durée : 30 mns / [Salle des Paumiers](#)
Animé par Jacques Le Letty, coordinateur du pôle environnement santé à la Mce

■ **Visite guidée du Jeu de Paume**
Durée : 30 mns / [Salle Pélican](#)
Animé par un conférencier de l'office du tourisme

11h00 ■ **Découverte du Qi Gong**
Durée : 45 mns / [Salle de Motricité](#)
Animé par Jean-Marc Lecacheur, professeur de Tai Chi et Qi Gong

■ **Ralentir et ressentir pour mieux manger**
Durée : 45 mns / [Salle Pélican](#)
Animé par Hélène Leflaive, diététicienne et formatrice

■ **Améliorer la qualité de son sommeil**
Durée : 45 mns / [Salle des Toiles](#)
Animé par Solenn Carrion, sophrologue

■ **Cohérence cardiaque et méditation**
Durée : 45 mns / [Salle de la Galerie](#)
Animé par Séverine Moussault, éducatrice sportive et sophrologue

12h00 ■ **Conférence Les bienfaits de la nature sur la santé**
Durée : 1 h / [Salle Pélican](#)
Animée par Jordy Stefan, psychologue et chercheur

13h00 ■ **Cocktail déjeunatoire gratuit, cuisiné par un traiteur responsable**
Durée : 1h / [La Consignerie](#)

13h30 ■ **Marche nordique et découverte des mosaïques Odorico**
Durée : 1h30 / [En extérieur - RDV à l'accueil](#)
Animé par un coach sportif diplômé du Cercle Paul Bert et l'office du tourisme

■ **C'est quoi les produits transformés ?**
Durée : 30 mns / [Salle de la Galerie](#)
Animé par Hélène Leflaive, diététicienne et formatrice

■ **Bonnes pratiques pour un air sain chez soi**
Durée : 30 mns / [Salle des Paumiers](#)
Animé par Jacques Le Letty, coordinateur du pôle environnement santé à la Mce

■ **Visite guidée du Jeu de Paume**
Durée : 30 mns / [Salle Pélican](#)
Animé par un conférencier, office du tourisme

14h00 ■ **Évacuer les cogitations et se créer une bulle de calme**
Durée : 45 mns / [Salle des Toiles](#)
Animé par Solenn Carrion, sophrologue

■ **Initiation à la danse thérapie**
Durée : 45 mns / [Salle Pélican](#)
Animé par Céline Mahéo, psychologue clinicienne, danse thérapeute

■ **Astuces pour manger à petit budget**
Durée : 45 mns / [Salle des Paumiers](#)
Animé par Hélène Leflaive, diététicienne et formatrice

■ **Atelier Pilates**
Durée : 45 mns / [Salle de Motricité](#)
Animé par coach sportif diplômé du Cercle Paul Bert et l'office du tourisme

15h00 ■ **Quiz géant alimentation, santé, environnement**
Durée : 45 mns / [Salle Pélican](#)
Animé par Céline Bergeran, chargée de mission alimentation durable, diététicienne

■ **Optimiser les capacités de son cerveau : concentration et mémoire**
Durée : 45 mns / [Salle des Toiles](#)
Animé par Solenn Carrion, sophrologue

■ **Balade sensible : le bien-être de mon quartier**
Durée : 45 mns / [En extérieur - RDV à l'accueil](#)
Animé par Jacques Le Letty, coordinateur du pôle environnement santé à la Mce

16h00 ■ **Démonstration de Tango**
Durée : 1 h / [Salle Pélican](#)
Animé par Céline Mahéo et José Bulacio

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE...

Venez découvrir une exposition sur la pollution de l'air. Vous aurez également la possibilité de réaliser votre bilan de forme, et vous informer sur le Nutri-Score avec la Mutualité Française.



MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE.
Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le code des assurances. Siège social : 1 rue Jacques Vandier - 79000 Niort.

