

10h

- ◆ **Atelier Nutrition « Les bonnes associations dans mon assiette »**
Durée : 1h / Salles 3 et 4
Animé par Solveig DARRIGO, diététicienne-nutritionniste
- ◆ **Découverte de la marche nordique et des trésors de Paris**
Durée : 1h30 / Rendez-vous Atrium (sous-sol)
Animée par Camille HEDOUIN, Voulez-vous Paris avec moi et Claude LEROY, coach AthléForme de la Fédération Française d'Athlétisme

11h

- ◆ **Atelier « Je gagne en énergie avec le Tai-chi »**
Durée : 1h / Salles 8 et 9
Animé par Maître Ke WEN, directrice pédagogique du centre de culture chinoise Les Temps du corps
- ◆ **Atelier « Santé environnementale, rendez visibles les polluants invisibles »**
Durée : 1h / Salle 2
Animé par Bryan WALTER, chargé de prévention Apivia Macif Mutuelle
- ◆ **Atelier Ma boîte à outils bien-être**
Durée : 45 mns / Salles 6 et 7
Animé par AKAYOGI, spécialiste du bien-être

12h

- ◆ **Table ronde « Mon assiette, ma planète »**
Durée : 1h / Auditorium
Animée par Didier GALET, Administrateur Apivia Macif Mutuelle, avec Solveig DARRIGO, diététicienne-nutritionniste, François PASTEAU, pionnier de la cuisine éco-responsable et Robert ELGER, jardinier, formateur et auteur

14h

- ◆ **Atelier Nutrition « Les bonnes associations dans mon assiette »**
Durée : 1h / Salles 3 et 4
Animé par Solveig DARRIGO, diététicienne-nutritionniste
- ◆ **Découverte de la marche nordique et des trésors de Paris**
Durée : 1h30 / Rendez-vous Atrium (sous-sol)
Proposée par Camille HEDOUIN, Voulez-vous Paris avec moi et Claude LEROY, coach AthléForme de la Fédération Française d'Athlétisme
- ◆ **Atelier Ma boîte à outils bien-être**
Durée : 45 mns / Salles 6 et 7
Animé par AKAYOGI, spécialiste du bien-être

15h

- ◆ **Atelier Sommeil « Bons conseils pour une bonne nuit »**
Durée : 1h / Salle 5
Animé par Alexandre DUBOIS, ingénieur en sciences du sommeil
- ◆ **Atelier « Santé environnementale, rendez visibles les polluants invisibles »**
Durée : 1h / Salle 2
Animé par Bryan WALTER, chargé de prévention Apivia Macif Mutuelle

17h

- ◆ **Atelier « Je fais du sport chez moi »**
Durée : 1h / Salle 11
Animé par Waly FALL, éducateur sportif spécialisé en sport santé
- ◆ **Atelier « Je gagne en énergie avec le Tai-chi »**
Durée : 1h / Salles 8 et 9
Animé par Maître Ke WEN, directrice pédagogique du centre de culture chinoise Les Temps du corps
- ◆ **Atelier « Santé environnementale, rendez visibles les polluants invisibles »**
Durée : 1h / Salle 2
Animé par Bryan WALTER, chargé de prévention Apivia Macif Mutuelle
- ◆ **Atelier Sommeil « Bons conseils pour une bonne nuit »**
Durée : 1h / Salle 5
Animé par Alexandre DUBOIS, ingénieur en sciences du sommeil

18h

- ◆ **Table ronde « Les défis sportifs, une question de confiance en soi »**
Durée : 45 mns / Auditorium
Animée par Nassira CHEBAB avec Anne COSSET, Christiane LAHAYE, Anne-Laure PINAUD, collaboratrices Macif

19h

- ◆ **Conférence théâtralisée « L'empathie, une forme de bien-être »**
Durée : 1h30 / Auditorium
par Serge TISSERON, psychiatre, docteur en psychologie et auteur du livre « Empathie et manipulations »



Tout au long de la journée...

Découvrez une exposition sur la nature bienveillante ainsi que le **PSYcom** (organisme national d'information sur la santé mentale et de lutte contre la stigmatisation) qui viendra présenter ses outils sur la santé mentale et l'empathie.

