

**Samedi 6 novembre 2021**

Hôtel Océania l'Univers  
5, Bld Heurteloup 37000 Tours

## Programme sur inscription

[bit.ly/RencontresSanteMacifTours](http://bit.ly/RencontresSanteMacifTours)

10h

- **Atelier Sommeil**  
Durée : 1h / Salle 2 - Anastasia  
Animé par **Sandra LAMBERT SANCHEZ**, sophrologue
- **Atelier « Do-in », l'automassage redynamisant**  
Durée : 1h / Salle 3 - Edison  
Animé par **ALTER Massage**
- **Atelier Alimentation de l'enfant**  
Durée : 1h / Salle 1 - Rockfeller  
Animé par **Virginie CHARREAU**, diététicienne nutritionniste

10h30

- **Animation Prévention Enfant « Prends ta santé en main ! »**  
Durée : 30 mns / Salle 4 - Churchill  
Proposée par **Le Comité départemental d'Indre-et-Loire de la Ligue contre le cancer**

11h30

- **Table ronde « La gastronomie à l'heure des régimes "sans" »**  
Durée : 1h / Salle 5 - Eugénie  
Animée par **Kilien STENGEL**, auteur gastronomique et enseignant chercheur et **Virginie CHARREAU**, diététicienne nutritionniste
- **Animation Prévention Enfant « Prends ta santé en main ! »**  
Durée : 30 mns / Salle 4 - Churchill  
Proposée par **Le Comité départemental d'Indre-et-Loire de la Ligue contre le cancer**

14h

- **Atelier Sommeil**  
Durée : 1h / Salle 2 - Anastasia  
Animé par **Sandra LAMBERT SANCHEZ**, sophrologue
- **Atelier « Do-in », l'automassage redynamisant**  
Durée : 1h / Salle 3 - Edison  
Animé par **ALTER Massage**
- **Atelier « Alimentation et télétravail »**  
Durée : 1h / Salle 1 - Rockfeller  
Animé par **Virginie CHARREAU**, diététicienne nutritionniste
- **Initiation à la marche nordique**  
Durée : 1h / Hall d'accueil  
Par **la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire**

14h30

- **Animation Prévention Enfant « Prends ta santé en main ! »**  
Durée : 30 mns / Salle 4 - Churchill  
Proposée par **Le Comité départemental d'Indre-et-Loire de la Ligue contre le cancer**

15h

- **Conférence « Sensibilisation à l'activité physique et sportive »**  
Durée : 1h / Salle 5 - Eugénie  
Animée par **Benoît CAMPARGUE**, champion du monde de judo et entraîneur national olympique jusqu'en 2012

15h30

- **Animation Prévention Enfant « Prends ta santé en main ! »**  
Durée : 30 mns / Salle 4 - Churchill  
Proposée par **Le Comité départemental d'Indre-et-Loire de la Ligue contre le cancer**
- **Initiation à la marche nordique**  
Durée : 1h / Hall d'accueil  
Par **la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire**

16h30

- **Atelier « Do-in », l'automassage redynamisant**  
Durée : 1h / Salle 3 - Edison  
Animé par **ALTER Massage**
- **Atelier « Manger après 50 ans, est-ce si différent ? »**  
Durée : 1h / Salle 1 - Rockfeller  
Animé par **Virginie CHARREAU**, diététicienne nutritionniste
- **Animation Prévention Enfant « Prends ta santé en main ! »**  
Durée : 30 mns / Salle 4 - Churchill  
Proposée par **Le Comité départemental d'Indre-et-Loire de la Ligue contre le cancer**

17h

- **Atelier Sommeil**  
Durée : 1h / Salle 2 - Anastasia  
Animé par **Sandra LAMBERT SANCHEZ**, sophrologue
- **Initiation à la marche nordique**  
Durée : 1h / Hall d'accueil  
Par **la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire**

18h30

- **Conférence théâtralisée « Santé Environnementale : Notre air intérieur »**  
Durée : 1h / Salle 5 - Eugénie  
par **Murielle GENDRON**, conseillère en environnement intérieur, La Mutualité Française Centre Val-de-Loire et ETHNOMEDIA



### Tout au long de la journée...

Présence d'un ring de boxe et du Shizen-sport-truck®, terrain de sport mobile permettant tous types de pratiques sportives et destiné à tous publics... Et bien d'autres stands et animations !