



10h00

■ Atelier Sophrologie

Durée : 1h / Auditorium

Animé par Laetitia PASCUAL, sophrologue.

■ Atelier Yoga du rire

Durée : 1h / Salle de réception

Animée par Bernadette ROUMIEUX, professeur en yoga du rire.

■ Atelier « Do-in » (automassage)

Durée : 1h / Salle d'atelier 2 (étage)

Animé par Amelle DRISS, coach en forme et bien-être.

■ Visite « Bien-être au sein du musée »

Durée : 1h15 / Hall du musée

Animée par une guide-conférencière du musée.

■ Atelier Marche nordique

Durée : 1h / Extérieur

Animé par EPGV 30, animateur de marche nordique.

13h00

■ Atelier Sophrologie

Durée : 1h / Auditorium

Animé par Laetitia PASCUAL, sophrologue.

■ Atelier Musicothérapie

Durée : 1h / Salle d'atelier 2 (étage)

Animé par Aurore HATCHI, Musicothérapeute clinicienne et neuro-musicothérapeute. Association Théramusica.

14h15

■ Mini-conférence : « La musicothérapie expliquée »

Durée : 30 mn / Auditorium

Animé par Aurore HATCHI, Musicothérapeute clinicienne et neuro-musicothérapeute. Association Théramusica.

■ Visite « Bien-être au sein du musée »

Durée : 1h15 / Hall du musée

Animée par une guide-conférencière du musée.

■ Atelier Yoga du rire

Durée : 1h / Salle de réception

Animée par Bernadette ROUMIEUX, professeur en yoga du rire.

■ Atelier « Do-in » (automassage)

Durée : 1h / Salle d'atelier 2 (étage)

Animé par Amelle DRISS, coach en forme et bien-être.

■ Atelier Marche nordique

Durée : 1h / Extérieur

Animé par EPGV 30, animateur de marche nordique.

15h30

■ Atelier Sophrologie

Durée : 1h / Auditorium

Animé par Laetitia PASCUAL, sophrologue.

■ Atelier Musicothérapie

Durée : 1h / Salle de réception

Animé par Aurore HATCHI, Musicothérapeute clinicienne et neuro-musicothérapeute. Association Théramusica.

15h30

■ Atelier « Do-in » (automassage)

Durée : 1h / Salle d'atelier 2 (étage)

Animé par Amelle DRISS, coach en forme et bien-être.

16h30

■ Conférence sur la psychologie positive : « Bien démarrer sa journée, lâcher prise pour passer une bonne journée : Introduction à la psychologie positive »

Durée : 1h30 / Auditorium

Animée par Cécile NEUVILLE, psychologue.

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE...

Au fil de la journée, venez profiter de **temps d'échanges et d'initiation** avec des professionnels qualifiés sur des thématiques variées : **l'alimentation** (devant l'Auditorium), **les premiers secours** (sur l'esplanade Charles de Gaulle), ou encore **le dépistage de la vue et du diabète** (salle atelier 1)

Participez également à **une collecte de produits d'hygiène féminine**.



→ Scannez-moi pour voir le programme en détail



La Macif,
c'est vous.