

Programme des conférences et ateliers connectés de l'ARSEPT

Accessibles gratuitement sur tablette ou ordinateur

Juillet-Août-Septembre 2021



Bien-être / Activité physique / Sommeil
Prévention routière / Mémoire / Yoga

1

Inscrivez-vous en envoyant un mail à contact@arsept-auvergne.fr ou par téléphone au 04.73.43.76.03 (précisez votre nom, adresse, tél., actions choisies et dates)

2



- Pour les ateliers se déroulant sur plusieurs séances, il est nécessaire de suivre la totalité du cycle ;
- Toute demande reçue moins de 6 jours avant le démarrage de l'action ne pourra pas être prise en compte

3

Les modalités de connexion vous seront communiquées ultérieurement par les Intervenants



zoom
Application de visioconférence utilisée



Allier
Cantal
Haute-Loire
Puy-de-Dôme



Association régionale santé
éducation et prévention
sur les territoires
Auvergne



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

Bien-être

Conférence « Yoga du rire »

Animée par Sandrine Bourgeois, professeur de Yoga

« Le corps récompense ceux qui rient »
Techniques de lâcher prise, évacuation des tensions, rires anti-stress, rire pour booster sa vitalité et décupler son assurance

Séance d'1h

Vendredi 09 juillet à 18h00
ou
Mercredi 18 août à 18h00
ou
Mercredi 08 septembre à 18h00



Conférence « Gérer son stress par la sophrologie »

Animée par Anne-Marielle David, infirmière clinicienne et sophrologue

Repérer les causes et manifestations du stress. Quelles stratégies adopter face au stress que l'on subit ? Les exercices de sophrologie (respiration, visualisation) permettent d'évacuer les tensions

Séance d'1h

Lundi 26 juillet à 10h00
ou
Lundi 30 août à 10h00



Conférence « Yoga respiration »

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

Venez découvrir comment la respiration peut vous aider à mieux vivre, à calmer votre mental qui dans la période actuelle est souvent trop en activité

Séance d'1h

Mardi 27 juillet à 17h00
ou
Mercredi 22 septembre à 10h00



Conférence « Automassage »

Animée par Maryline Denozi, animatrice en bien-être

S'automasser apporte des bienfaits au corps et à l'esprit : relaxation, stimulation, soulagement...

Séance d'1h

Mercredi 04 août à 10h00



Bien-être (suite)

Conférence « Automassage des mains »

Animée par Isabelle
Thomas, réflexologue

Zone essentielle du corps humain, les mains ont un impact sur le reste du corps qui permet d'améliorer le bien-être physique et mental d'une personne

NOUVEAU !

Séance d'1h

Mercredi 18 août à 10h00



Conférence « Yoga des yeux »

Animée par Marianne
Durand, professeur de
Yoga

Intégrer au quotidien de bonnes habitudes et des petits exercices qui contribuent à préserver votre vue et à lutter contre la fatigue oculaire. Conseils pour soulager les yeux et favoriser un usage plus sage de la vue

Séance d'1h

Mercredi 25 août à 17h00



Conférence « Yoga sur chaise »

Animée par Sandrine
Bourgeois, professeur
de Yoga

Pratique douce, pour découvrir ou redécouvrir les bienfaits du mouvement et du souffle tout en se revitalisant au milieu d'une journée, et en réapprenant des gestes salutaires à adopter au quotidien

NOUVEAU !

Séance d'1h

Judi 09 septembre à 18h00



Conférence « Yoga relaxation et gestion du stress »

Animée par Marianne
Durand, professeur de
Yoga

Relaxation profonde, induite par une série précise d'exercices de relaxation physique et mentale, de respirations simples et de de concentration. Conseils pour mieux gérer son équilibre émotionnel

Séance d'1h

Mercredi 15 septembre à 10h00



Activités physiques



Ateliers « Sport en live »

Animés par des coachs sportifs locaux

Échauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire

En 6 séances d'1h

- Les lundis :
du 05 juillet au 16 août à 9h00 (Carlos Bazo Anton)
OU
du 19 juillet au 23 août à 15h00 (Fadila Favier)
OU
du 23 août au 27 septembre à 11h00 (Sport pour Tous)
- Les mardis :
du 03 août au 07 septembre à 10h00 (Marilyne Denozi)
OU
du 17 août au 21 septembre à 11h00 (Léa Chassard)
- Les mercredis :
du 30 juin au 04 août à 10h00 (Fadila Favier)
OU
du 08 septembre au 20 octobre à 17h00 (Mustapha Bouhend)
- Les jeudis :
du 08 juillet au 26 juillet à 17h15 (Mustapha Bouhend)
OU
du 05 août au 02 septembre à 10h00 (Marilyne Denozi)
- Les vendredis :
du 20 août au 24 septembre à 10h00 (Léa Chassard)
OU
du 03 septembre au 15 octobre à 14h00 (Carlos Bazo Anton)

Conférence « Les bienfaits de l'activité physique »



Animée par Marilyne Denozi ou Mustapha Bouhend, coachs sportifs

Comment optimiser votre capital santé et devenir plus actif chaque jour...

Conseils pratiques

Séance d'1h

Vendredi 27 août à 14h00

ou

Mercredi 29 septembre à 14h00

Atelier « Pilates »

Animé par Mustapha Bouhend, coach sportif

Renforcement des muscles profonds, amélioration du bien-être et de l'estime de soi, diminution des douleurs quotidiennes, amélioration de la posture.

En 6 séances d'1h

- Les jeudis :
du 02 septembre au 07 octobre à 17h30

Atelier « Postural Ball® »

Animé par Fadila Favier, coach sportif

Réveil articulaire et musculaire, postures statiques (gainage), étirements passifs et relaxation du ballon et retour au calme

En 6 séances d'1h

- Les mercredis :
du 08 septembre au 13 octobre à 9h00



Nécessite une Gym-Ball adaptée à sa taille

Prévention routière

Conférence « Ça roule pour vous ? »

Animée par
l'association Prévention
Routière

Permettre à chacun de conduire le plus longtemps possible en toute sécurité et faire le point sur les connaissances et évolutions des réglementations et pratiques routières

Séance d'1h

Judi 09 septembre à 14h30



Atelier « Ça roule pour vous ? »

Animé par
l'association Prévention
Routière

Faire un point sur les nouveautés du code de la route et des infrastructures, prendre en compte les réalistes physiques de la conduite, prévenir les situations à risques que l'on soit piéton ou conducteur, conseiller les équipements qui facilitent la conduite

En 3 séances d'1h

• Les jeudis :
16, 23 et 30 septembre
à 14h30



Mémoire

Conférence « Le cerveau et la mémoire »

Animée par Catherine
Ussel, rééducatrice
cognitif

Comprendre le fonctionnement du cerveau et de la mémoire, développer ses aptitudes par la stimulation-conseils, informations et exercices pratiques

Séance d'1h

Mardi 07 septembre à 10h00



Sommeil

Conférence « Sommeil »

Animée par Anne Ma-
rielle David, infirmière
clinicienne et sophro-
logue

Le sommeil est une des clés du bien vieillir. Cette conférence vous permettra de découvrir comment le préserver et l'améliorer

Séance d'1h

Lundi 13 septembre à 10h00

