

les JADES

Journées d'Ateliers Dynamiques et d'Echanges en Santé

Olympiques



En partenariat avec



PROGRAMME DU 8 OCTOBRE 2024

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET DES RESSOURCES ADAPTÉES POUR UN QUOTIDIEN PLUS DYNAMIQUE

16H00

Accueil des participants

Représentant Région Île-de-France

Philippe Hérisson – Associé fondateur de Care For You, référent des réseaux de santé et sportifs, kinésithérapeute du sport

Catherine Cornibert – Directrice générale de SPS, docteur en pharmacie

17H00

Plénière

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU QUOTIDIEN

Axel Clerget – Judoka, sportif olympique

17H40

Présentation de l'association SPS

Catherine Cornibert

18H00

Ateliers par équipe

INITIATION TRX

Enzo Laroche – Coach sportif chez Care for You

ADOPTER UNE BONNE POSTURE AU TRAVAIL

Christophe Dumas – Président associé fondateur de Care for You – Kinésithérapeute du Sport

ALIMENTATION SANTÉ

Nathalie Walter – Pharmacienne, formatrice spécialisée en nutrition santé et micronutrition

GESTION DU STRESS ET DÉVELOPPEMENT DE SOI

Michele Chadwick – Docteur en sciences cognitives, master 2 de psychologie, techniques corporelles

LE SOMMEIL

Anne Almqvist – Infirmière, formatrice en IFSI, sophrologue, fondatrice et directrice de l'école supérieur de sophrologie appliquée

20H00

Remise des prix et discours de clôture

Avec la participation des intervenants

20H30

Buffet dînatoire convivial

16h-21h Baromètre de la forme

Mesure d'impédancemétrie pour évaluer votre forme physique à réaliser tout au long de la soirée