

IMPORTANCE DU SPORT SUR LA SANTÉ

ET SES BIENFAITS AU QUOTIDIEN

INTERVENANT

Vincent Berger

- Ancien athlète olympique.
- Président fondateur de Monbilansportsanté.fr.

Mail : vb@mb2s.fr – Site : www.monbilansportsante.fr

OBJECTIFS

Sensibiliser sur les enjeux d'une activité physique adaptée pour lutter contre l'évolution de nos modes de vie et de nos métiers.

CONTENU DE L'ATELIER

- Présentation des enjeux de l'activité physique.
- Identification des fléaux qui nous menacent.
- Comment se prendre en main et mettre en pratique.
- Ou trouver les bons interlocuteurs.

BÉNÉFICES ATTENDUS

- Acquérir les outils et les méthodes qui permettent d'inscrire durablement l'activité physique dans votre mode de vie.
- Permettre de faire face aux attaques du temps.
- Accroître votre bien-être