



PARCOURS MOBILITÉ 2026



Save
the date

Mardi 17 février 13h-13h45	Le mouvement, véritable enjeu de santé publique	Visio
Mardi 24 mars 13h-13h45	Les TMS chez les soignants : 5 actions pour les prévenir	Visio
Judi 2 avril 13h-13h45	Comment reprendre une activité physique durable quand on est épuisé ?	Visio
Judi 28 mai 13h-13h45	Les grands oubliés du corps : réveiller la lymphe et mobiliser les fascias	Visio
Judi 18 juin 17h-20h	Soirée Parcours Mobilité : Bouger pour prendre soin de soi... et des autres	La Maison des Soignants de Metz
Judi 25 juin 13h-13h45	Session de 30 minutes pour dénouer vos tensions du dos	Visio
Judi 24 septembre 13h-13h45	Mouvement et santé mentale : ce que la science nous apprend (et comment l'appliquer au quotidien)	Visio
Mardi 29 septembre 18h-21h	Soirée Parcours Mobilité : Bouger pour prendre soin de soi... et des autres	La Maison des Soignants de Paris
Judi 22 octobre 13h-13h45	Douleurs chroniques : bouger sans se faire mal	Visio
Mardi 24 novembre 13h-13h45	Pratiquer l'automassage pour prendre soin de son corps	Visio
Judi 17 décembre 13h-13h45	Bougez votre corps pour booster votre cerveau !	Visio