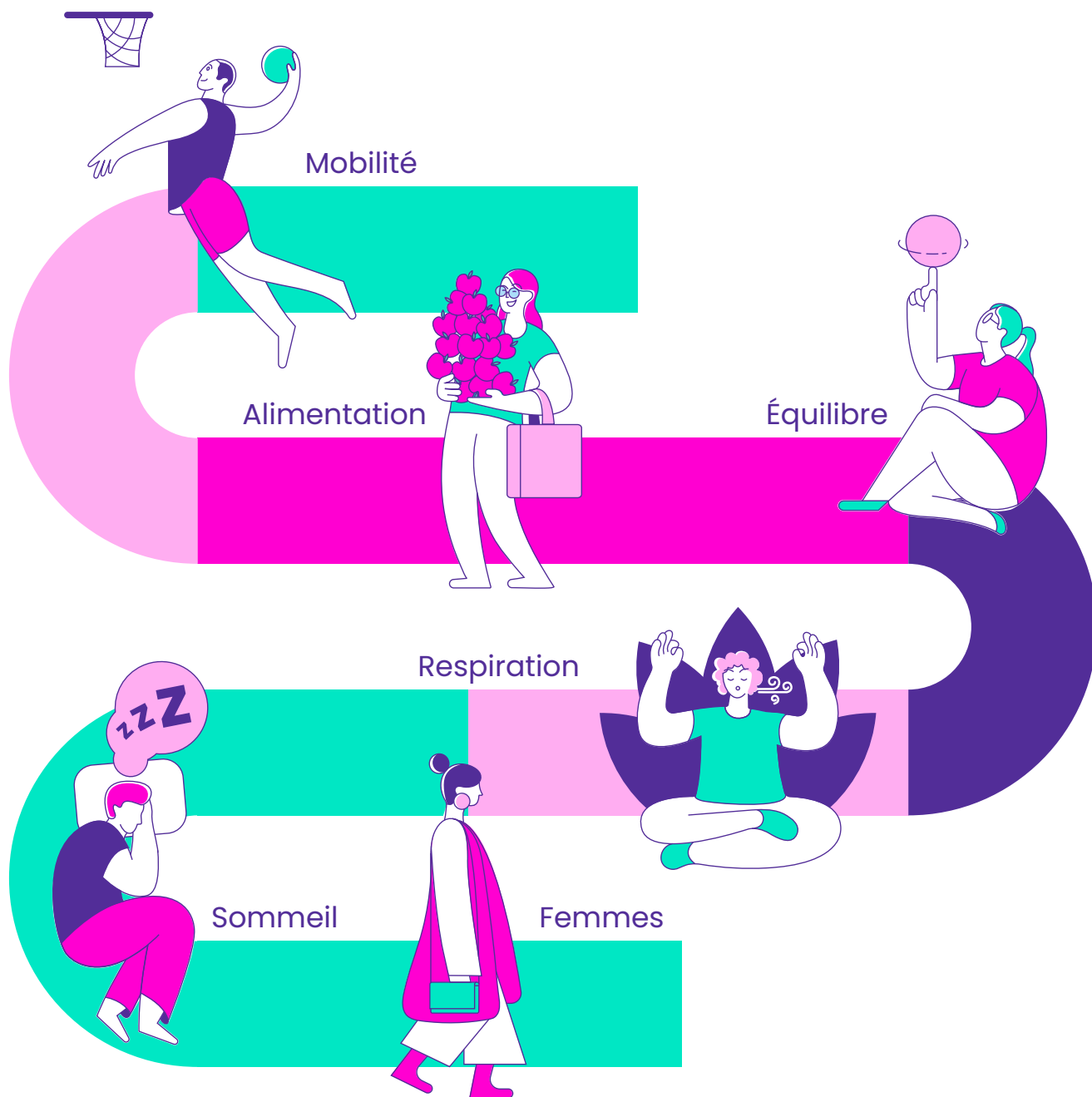


Les Parcours Santé

Une nouvelle façon
d'accompagner **les soignants**
et étudiants en santé sur la durée,
autour de thématiques essentielles,
pour prendre soin de ceux qui soignent.





PARCOURS ALIMENTATION 2026



Save
the date

Jeudi 12 février 13h-13h45	Alimentation équilibrée : remettre en place les fondamentaux de l'alimentation	Visio
Jeudi 19 mars 13h-13h45	Organisation des repas en horaires décalés et travail de nuit	Visio
Jeudi 23 avril 13h-13h45	Importance de l'hydratation : comprendre et adopter les bons réflexes	Visio
Mardi 19 mai 13h-13h45	Alimentation et régulation du stress	Visio
Mardi 16 juin 13h-13h45	Alimentation et énergie : mon carburant pour la journée	Visio
Mardi 23 juin 18h-21h	Soirée Parcours Alimentation : Mieux nourrir son corps pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Paris
Mardi 22 septembre 13h-13h45	Alimentation et gestion du poids	Visio
Jeudi 1er octobre 17h-20h	Soirée Parcours Alimentation : Mieux nourrir son corps pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Metz
Mardi 13 octobre 13h-13h45	Influence de l'alimentation sur le corps et le mental	Visio
Mardi 17 novembre 13h-13h45	Fatigue, immunité et alimentation d'hiver	Visio
Mardi 8 décembre 13h-13h45	Alimentation durable et santé : concilier plaisir, éthique et écologie	Visio



PARCOURS SOMMEIL 2026



Save
the date

Judi 26 février 13h-13h45	Sommeil et santé mentale chez les soignants	Visio
Judi 12 mars 13h-13h45	Fatigue et énergie : s'auto-réguler avec la pleine conscience	Visio
Judi 16 avril 13h-13h45	Le lien entre émotions, anxiété et insomnie	Visio
Mardi 21 avril 18h-21h	Soirée Parcours Sommeil : Prendre soin de son sommeil pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Paris
Mardi 12 mai 13h-13h45	Comprendre son sommeil pour un sommeil plus réparateur	Visio
Judi 11 juin 13h-13h45	Routine du soir : relaxation, respiration et mouvement	Visio
Judi 17 septembre 13h-13h45	Le sommeil en horaires décalés : clés pour les soignants	Visio
Mardi 27 octobre 13h-13h45	Sommeil et coopération : créer des environnements propices au repos dans les équipes	Visio
Judi 12 novembre 13h-13h45	La musicothérapie pour améliorer la qualité de son sommeil	Visio
Judi 19 novembre 17h-20h	Soirée Parcours Sommeil : Prendre soin de son sommeil pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Metz
Judi 10 décembre 13h-13h45	Mieux comprendre et gérer les réveils nocturnes	Visio



PARCOURS RESPIRATION 2026



Save
the date

Jeudi 5 février 13h-13h45	Introduction à la santé respiratoire : comprendre les bases de la respiration	Visio
Jeudi 5 mars 13h-13h45	Apprendre à bien respirer : initiation à la respiration diaphragmatique et cohérence cardiaque	Visio
Jeudi 9 avril 13h-13h45	Activité physique et respiration : bouger pour mieux respirer, même en milieu professionnel	Visio
Jeudi 30 avril 17h-20h	Soirée Parcours Respiration : Mieux respirer pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Metz
Jeudi 7 mai 13h-13h45	Respiration et concentration : auto-évaluation et techniques respiratoires pour améliorer la concentration et la charge mentale	Visio
Jeudi 21 mai 18h-21h	Soirée Parcours Respiration : Mieux respirer pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Paris
Jeudi 4 juin 13h-13h45	Mieux respirer grâce à la yoga-thérapie	Visio
Jeudi 10 septembre 13h-13h45	Ce que vous n'imaginez pas sur votre santé respiratoire !	Visio
Jeudi 8 octobre 13h-13h45	Respiration, nerf vague et système nerveux : les clés de l'apaisement	Visio
Jeudi 5 novembre 13h-13h45	Apprentissage de la respiration consciente	Visio
Jeudi 3 décembre 13h-13h45	Pollution atmosphérique et santé : les effets sur vos poumons	Visio

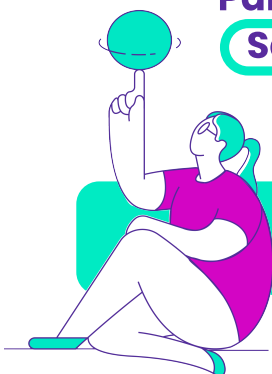


PARCOURS MOBILITÉ 2026



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

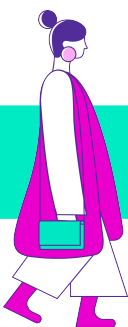


PARCOURS ÉQUILIBRE 2026



Save
the date

Mardi 3 février 13h-13h45	Et si j'apprenais à m'écouter pour changer !	Visio
Mardi 10 février 17h-20h	Soirée Parcours Equilibre : Cultiver son équilibre pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Metz
Mardi 3 mars 13h-13h45	Cerveau, perceptions et stress : comprendre pour mieux réguler et retrouver un équilibre	Visio
Mardi 7 avril 17h-20h	Apprendre à mieux gérer son temps et ses priorités	Visio
Mardi 5 mai 13h-13h45	Empathie au travail : communiquer sans surcharge émotionnelle	Visio
Mardi 2 juin 13h-13h45	Soignants en action : outils et habitudes pour retrouver son équilibre	Visio
Mardi 8 septembre 13h-13h45	Alléger sa charge mentale administrative	Visio
Mardi 20 octobre 13h-13h45	Gestion du stress et des émotions dans son quotidien de soignant	Visio
Mardi 3 novembre 13h-13h45	(Re)trouver du sens dans son métier	Visio
Jedi 26 novembre 18h-21h	Soirée Parcours Equilibre : Cultiver son équilibre pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Paris
Mardi 15 décembre 13h-13h45	Equilibre vie pro – vie perso : prévenir l'épuisement professionnel	Visio



PARCOURS FEMMES 2026



Save
the date

Mardi 24 février 13h-13h45	Addictions au féminin : mieux comprendre pour mieux repérer	Visio
Mardi 10 mars 13h-13h45	Sous pression : prévenir le burn out, l'épuisement chez les femmes	Visio
Jedi 12 mars 18h-21h	Soirée Parcours Femmes : Prendre soin de sa santé de femme pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Paris
Mardi 14 avril 13h-13h45	Prévenir les VSS dans le milieu des soins	Visio
Mardi 26 mai 13h-13h45	Vivre et travailler avec une pathologie chronique gynécologique	Visio
Mardi 9 juin 13h-13h45	Management et leadership : enjeux spécifiques des femmes en santé	Visio
Mardi 15 septembre 13h-13h45	Travail posté : limiter l'impact sur nos cycles et notre santé hormonale	Visio
Mardi 6 octobre 13h-13h45	Invisible mais épuisante : la charge mentale des femmes	Visio
Mardi 10 novembre 13h-13h45	Le cœur des femmes : mieux le comprendre pour mieux le protéger	Visio
Mardi 1er décembre 13h-13h45	Santé des femmes dans le milieu des soins : enjeux, réalités et leviers	Visio
Jedi 10 décembre 17h-20h	Soirée Parcours Femmes : Prendre soin de sa santé de femme pour prendre soin de soi et des autres	La Maison des Soignants de Metz