

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 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	Mieux (re)connaître l'impact de la pollution sur la santé respiratoire : un enjeu pour tous	Visio
Jeudi 1er octobre 13h-13h45	Et si bien respirer était la clé d'un meilleur sommeil ?	Visio
Jeudi 5 novembre 13h-13h45	Santé respiratoire pour tous : le rôle des soignants	Visio
Jeudi 3 décembre 13h-13h45	La respiration : un contrôle possible et bénéfique	Visio



PARCOURS SOMMEIL 2026



Save
the date

Jeudi 26 février 13h-13h45	Sommeil et santé mentale chez les soignants	Visio
Jeudi 12 mars 13h-13h45	Fatigue et énergie : s'auto-réguler avec la pleine conscience	Visio
Jeudi 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
Jeudi 11 juin 13h-13h45	Routine du soir : relaxation, respiration et mouvement	Visio
Jeudi 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
Jeudi 12 novembre 13h-13h45	La musicothérapie pour améliorer la qualité de son sommeil	Visio
Jeudi 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
Jeudi 10 décembre 13h-13h45	Mieux comprendre et gérer les réveils nocturnes	Visio

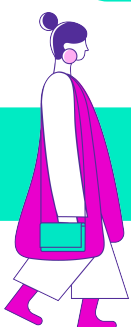


PARCOURS ÉQUILIBRE 2026



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	S'accorder une pause grâce à la Méditation de Pleine Conscience	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
Jeudi 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
Jeudi 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
Jeudi 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



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