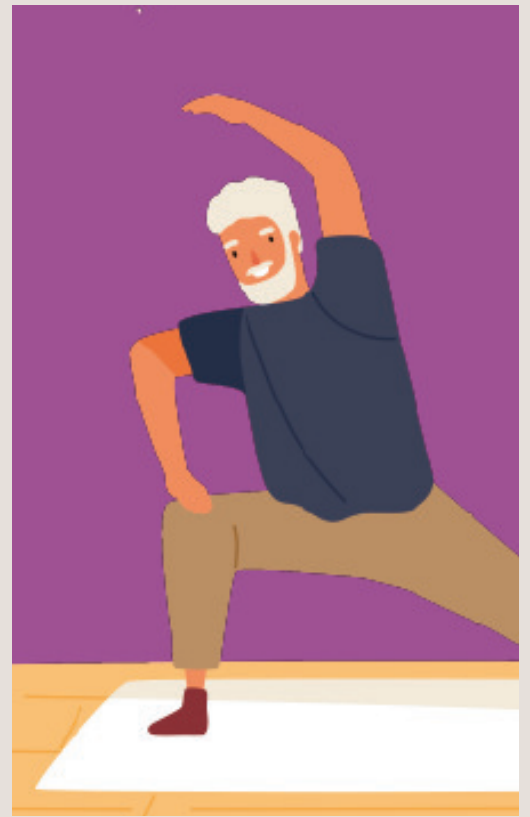


POUR VIVRE MIEUX ET OPTIMISER VOTRE SANTÉ

PARTICIPEZ À NOS

ATELIERS TOUT PUBLIC



**ATELIERS GRATUITS ET
OUVERTS À TOUS**



SUR INSCRIPTION :

maison.asso.08@paris.fr

ou au 01.53.67.83.60

Plus d'informations sur www.enavantlasante.org

**Tous les mardis
de 18h à 19h**

MVAC PARIS 8
28 rue Laure Diebold
75008 Paris

Avec le soutien de



PROGRAMMATION

SEPTEMBRE 2025

- | | | |
|-------|---|--|
| 16.09 |  | Décrypter les étiquettes |
| 23.09 |  | L'auto massage de la zone abdominale |
| 30.09 |  | Les bienfaits du sport sur la santé mentale et les performances cognitives |

OCTOBRE 2025

- | | | |
|-------|---|--|
| 07.10 |  | Mon assiette bonne pour ma planète |
| 14.10 |  | Favoriser une détente mentale et physique |
| 21.10 |  | Prendre soin de ses reins |
| 28.10 |  | Comment le plaisir impacte t-il nos comportements alimentaires ? |

NOVEMBRE 2025

- | | | |
|-------|---|--|
| 04.11 |  | Reconnaître l'apnée du sommeil |
| 18.11 |  | Entretenir ses articulations |
| 25.11 |  | Addictions alimentaires : mythe ou réalité ? |

DÉCEMBRE 2025

- | | | |
|-------|---|---|
| 02.12 |  | S'initier à la cohérence cardiaque |
| 09.12 |  | Les liens entre les régimes alimentaires et les pathologies actuelles |
| 16.12 |  | Les étirements pour une bonne souplesse du dos |



Conférences



Ateliers pratiques

Tous ces ateliers sont animés par des professionnels :

- M. Jacques BOZZI, spécialiste en shiatsu et certifié en massage do-in
- Mme Manon CLAVIER, diététicienne-nutritionniste
- Mme Elodie LEVERT, docteur en pharmacie, diététicienne-nutritionniste, sophrologue
- Mme Célia MORES, docteur en neurosciences

Avec le soutien de

