

POUR VIVRE MIEUX ET OPTIMISER VOTRE SANTÉ

PARTICIPEZ À NOS

ATELIERS SANTÉ



GRATUITS
OUVERTS À TOUS

SUR INSCRIPTION :

maison.asso.08@paris.fr

ou au 01.53.67.83.60

Les mardis
de 18h à 19h

MVAC PARIS 8
28 rue Laure Diebold
75008 Paris

Avec le soutien de

**FONDATION
PILEJE**
Abonnée par
la Fondation de France

**VILLE DE
PARIS**

**MAIRIE DU
HUITIÈME**

**EN
VERS LA
SANTÉ**

**Ellasanté
PRÉVENIR**

PROGRAMMATION

JANVIER 2026

- | | |
|-------|---|
| 13.01 |  Détox après les fêtes |
| 20.01 |  Être attentif à ses émotions |
| 27.01 |  Stress et comportement alimentaires |



FEVRIER 2026

- | | |
|-------|--|
| 03.02 |  Alimentation et santé de la peau |
| 10.02 |  Favoriser la détente mentale et physique |
| 17.02 |  Cultiver le bien-être mental |
| 24.02 |  Sommeil et comportements alimentaires |

MARS 2026

- | | |
|-------|---|
| 03.03 |  Fibres : intérêts pour la santé et astuce pour en consommer |
| 10.03 |  Respiration |
| 17.03 |  Comment le cerveau influence-t-il notre digestion ? |
| 24.03 |  Techniques pour favoriser l'endormissement |

 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

**FONDATION
PILEJE**
Abonnée par la Fondation de France
20 ANS


VILLE DE
PARIS


MAIRIE DU
HUITIÈME


ENFANT
À LA
SANTÉ


Ellasanté
PRÉVENIR