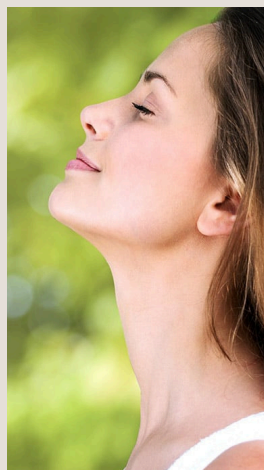
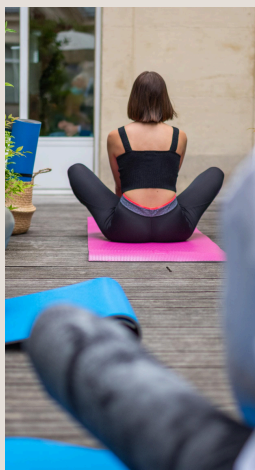


POUR VIVRE MIEUX ET OPTIMISER VOTRE SANTÉ

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







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

