

PRÉVENTION

Matinée vitalité



Trouvez le bon équilibre
Bien dans votre assiette et dans votre corps !

Jeudi 16 octobre

de 9h30 à 12h

L'essentiel coworking



47 Rue des Castors
Salaise-sur-Sanne
Parking à disposition

PROGRAMME

Accueil à partir de 9h15

- **9h30 - 10h30** : Conférence interactive « Comment bien petit-déjeuner ? » et dégustation
- **10h30 - 11h15** : Atelier « Bouger en douceur »
- **11h15 - 12h00** : Conférence « Connaissez-vous tous les secrets du sommeil ? »

Animée par **Elodie Naty**, Chargée de Prévention
et **Estelle Bonfond**, enseignante en activité physique adaptée