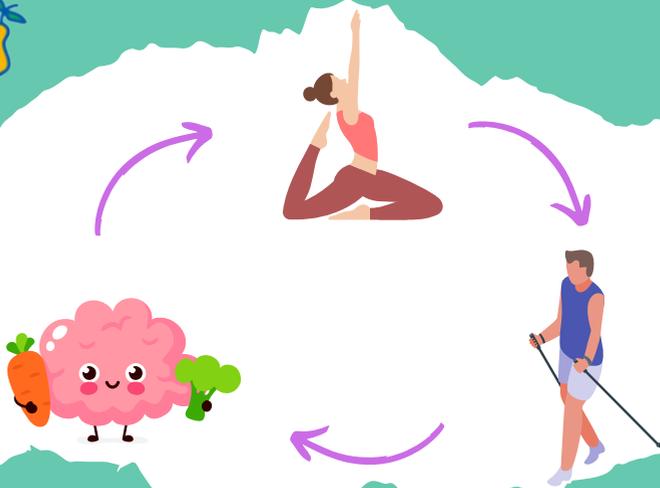


# Journée découverte Ville active

Nutrition, sport et santé



**Samedi 1er octobre 2022**

**De 9h45 à 17h30**  
**Préau école Olivier Métra**

**Conférence, ateliers nutrition  
et activités sportives**

**Ateliers sur inscription au 07 76 18 25 76**

Plus d'infos sur [www.ville-boisleroi.fr](http://www.ville-boisleroi.fr)



9h45-10h00

## Ouverture de la journée



10h00-11h15

### **Conférence :** *L'assiette, la tête, les baskets : les clés du changement*

De petits changements dans notre vie quotidienne peuvent faire une grande différence sur notre état de santé. Les thèmes développés lors de la conférence seront :

- quelles sont les bonnes pratiques en matière d'alimentation pour se sentir bien dans son assiette ?
- comment chasser le démon du stress et améliorer la qualité du sommeil ?
- quelles sont les astuces pour une activité physique qui nous fait du bien ?

*Charlotte Liguire, pharmacien et Magali Mazmanian, diététicienne*



11h30-12h30



**Atelier du goût :** comprendre les mécanismes sensoriels de la dégustation et du plaisir alimentaire au travers des cinq sens. Initiation à l'alimentation en pleine conscience.

*Magali Mazmanian, diététicienne*

13h30-14h30

**Exposition libre :** 50 petites astuces pour manger mieux. Échanges autour des clés de l'alimentation santé.



14h00-15h00

**Ateliers gym zen :** 2 cours d'une heure chacun composés de plusieurs techniques telles que Pilates, stretching, gym fonctionnelle, relaxation, pour muscler en profondeur, relâcher les tensions, s'étirer... Et repartir en pleine forme !

Pour tous niveaux, débutants ou confirmés, chacun à son rythme.

*Sylvie Vandebossche, coach sportif*

15h00-16h00



## **Atelier initiation à la marche nordique et promenade bien-être :**

**14h30-17h00**

Marche nordique : initiation de deux heures à la marche nordique comprenant échauffement, apprentissage des gestes pour pratiquer une marche nordique efficace, étirements. Prêt de bâtons.

**14h30-16h30**

Promenade bien-être 3 km : pour toute personne désirant reprendre une activité physique en douceur au sein d'une association.

*USB Rando Pour Tous, Bernard Zeller et Danièle Lassaigne*



**15h00-17h00**



**Ateliers cuisine** : afin de promouvoir une alimentation saine et équilibrée, le chef bacot animera plusieurs cours de cuisine en groupe afin de faire découvrir une de ses recettes saines et appétissantes de repas frais.

*Thomas Briandet, Les pieds sous la table*

**16h00-17h00**

**Atelier du goût** : comprendre les mécanismes sensoriels de la dégustation et du plaisir alimentaire au travers des cinq sens. Initiation à l'alimentation en pleine conscience.

*Magali Mazmanian, diététicienne*



**17h00-17h30**

**Moment de convivialité**



**BOIS-LE-ROI**



*Rando Pour Tous*

**Un grand merci  
à tous les intervenants**

***Charlotte Liguire  
Magali Mazmanian  
Sylvie Vandenbossche  
Bernard Zeller  
Danièle Lassaigue  
Thomas Briandet***

