

# Tous pour la santé



Samedi 24 juin

De 10h à 18h30

Ouverture dès 9h30  
à L'École polytechnique

Le rendez-vous **Sport Santé Bien-être**, **Accessible à tous**

## Programme

### Pôle Bien-être/Détente

Des activités douces & relaxantes  
Dans le village

**10h00**

Qi gong avec Emilia

10h40 : yoga danse avec Estelle

11h20: Nia® avec Nadine

12h : Pilates avec Laure

Fin 12h30

### Pôle fitness/Forme

Des activités énergiques & dynamiques  
Gymnase de l'ensta

**10h00**

Chorée zumba avec toute l'équipe animée par Constant

10h10 : Echauffement avec toute l'équipe

10h45 : Renfo avec Aurelie

11h20 : Cardio avec Laure & Aurélie

12h00 : Stretching avec toute l'équipe

Fin 12h30

# Tous pour la santé



12h00 : Départ de « La marche pour la lutte »

## Restauration sur place

## Conférences

dans le village

13h30

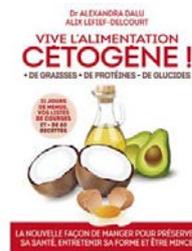
Thèmes : Médecine préventive: impact du sport et de la nutrition sur votre santé

### Alexandra Dalu : Médecin nutritionniste anti-âge

Ancienne assistante spécialiste des hôpitaux de Paris (service D'urgence), Diplômée de la faculté Paris V René Descartes hôpital Neck  
DIU médecine morphologique et anti-âge Paris XIII, DIU Nutrition Paris V, DIU Mésothérapie Paris VI  
DU micro nutrition Dijon, DU trouble du comportement alimentaire Paris V



Auteure des livres



"Les 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien"  
préfacé par l'octuple champion mondial de judo  
Teddy Riner

Vive l'alimentation cétogène !

14h00

Thèmes : Connaissance de soi & méthodes d'accomplissement

### Stéphane Perez : Ostéopathe D.O, Kinésologue, Acupuncteur & Astrothérapeute

# Tous pour la santé



## Pôle Bien-être/Détente

Des activités douces & relaxantes

Dans le village

### 14h30

Sophrologie avec Elisabeth

15h10 : Yoga du rire avec Françoise

15h50: Biodanza avec Bénédicte

16h30 : Feldenkrais

17h10 : Yoga avec Isabelle

17h50 : Choré finale Nia® avec Nadine

Fin 18h30

## Pôle fitness/Forme

Des activités énergiques & dynamiques

Gymnase de l'ensta

### 14h30

Chorée zumba avec toute l'équipe animée par Constant

14h40 : Echauffement avec toute l'équipe

15h05 : Zumba dance avec Constant

15h40 : Rythm & fight avec James

16h15 : Cardio avec Laure, Aurélie

16h50 : Bachata avec Gor & Barbara

17h25 : Danse en ligne avec Jamila

18h : Chorée finale zumba avec Constant

18h05 : Stretching avec toute l'équipe

Fin 18h30

***Tirage du jeu « Tous pour la santé » (Tickets en vente sur place)***

# Tous pour la santé



## Tout au long de la journée

Venez découvrir le Hamac stretch yoga

### ***Espace culturel***

*Une autre forme de Bien-être « La créativité »*

*Dans le village*

Ateliers théâtre forum

Studio photo

Initiation à la langue des signes

Poésie

Modelage

### ***Espace Garderie***

**9H30**

***Bâtiment Bienvenue***

9h30 : accueil des enfants

Origami, Jeux de société

**Dans le village**

Modelage, Poésie

Découverte espace Bien-être & Fitness

12h30: Départ des enfants

**14h30**

***Bâtiment Bienvenue***

14h00 : accueil des enfants

Bougie, Jeux de société

**Dans le village**

Langue des signes

Découverte espace Bien-être & Fitness

18h30 : Départ des enfants

# Tous pour la santé



## Le village Santé

Des soins, des conseils, de l'écoute & de la relaxation...

avec la participation de nombreux thérapeutes :

### Des spécialistes :

Médecin nutritionniste  
Ostéopathe  
Chiropracteur  
Réflexologue  
Naturopathe  
Hypno thérapeute  
Psychothérapeute....

### Des conseils

En nutrition  
Prévention santé  
Sports adaptés...

### Un Espace Massage

Bien-être intuitif  
Sensitif  
Shiatsu  
Crânien & Amma « Ayurveda » ...

**A partir de 19h30**

La section fitness vous propose de finir la soirée dans la convivialité autour d'un cocktail dinatoire offert par l'association collective handi-Act° (association handi regroupant L'ENSTA, l'INRIA et l'Ecole polytechnique)