

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

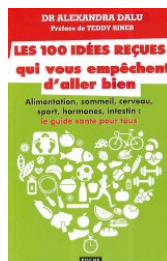
dans le village

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 : Ostéopathes 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)