

JOURNÉE DU BIEN ÊTRE ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE



SAMEDI 15 SEPTEMBRE 2018

Roanne

6 rue Emile noirot

06 79 25 20 84

JOURNÉE DU BIEN ÊTRE ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN ENTREPRISE



Kevin
Coach sportif



Guillaume
Ostéopathe



Véronique
Sophrologue



Eniko
Yoga



Nancy
Diététicienne

Conférence

9H30	DIÉTÉTICIENNE	NANCY	STRESS ET ALIMENTATION
10H15	YOGA	ENIKO	PAUSE CAFÉ, PAUSE CIGARETTE, PAUSE YOGA
11H00	OSTÉOPATHE	GUILLAUME	EQUILIBRE ARTICULAIRE
11H45	SOPHROLOGUE	VÉRONIQUE	BURN OUT
COUPURE			
14H00	SOPHROLOGUE	VÉRONIQUE	BURN OUT
14H45	COACH SPORTIF	KEVIN	BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
15H30	YOGA	ENIKO	PAUSE CAFÉ, PAUSE CIGARETTE, PAUSE YOGA
16H15	DIÉTÉTICIENNE	NANCY	STRESS ET ALIMENTATION

CONFERENCIERS



KEVIN IAFRATE

Coach sportif

Coach depuis 2012, formé au CREPS de Vichy.

Quels sont les bienfaits que vont pouvoir vous apporter des séances d'activité physique régulièrement sur vos performances physiques et intellectuelles?

NANCY RIAMON

Diététicienne

Après 15 ans d'activité en entreprise, je vous accompagne dans vos désirs de changement pour prendre soin de vous et de vos équipes : une alimentation saine, adaptée à ses rythmes biologiques et professionnels est la garantie d'une bonne forme physique et morale.

Accompagnement individuel en cabinet ou en entreprise, animations d'ateliers et formations. <https://dieteticienne-roanne-nancy-riamon.business.site>

GUILLAUME GUTIERREZ

Ostéopathe

D.O diplômé de L'ISO à Lyon, installé au 39 rue maréchal foch à Roanne depuis 2004.

Rôle de l'ostéopathie dans l'équilibre du corps avant la reprise sportive et dans la prévention des TMS en entreprise. <http://www.osteopathe-roanne.com/>

ENIKO PIANOVSKY

yoga

Pourquoi doit-on se priver de pause quand on ne boit pas de café ou on ne fume pas ? Une pause de dix minutes, se poser, est-ce possible dans notre monde actuel ?

<http://www.vkyoga.fr>

VÉRONIQUE CHAPUT

Sophrologue

Formatrice depuis 20 ans, je vous accompagne vers la découverte de vous même par la pratique de la sophrologie, l'hypnose ou les psychothérapies énergétiques. En individuel ou en groupe, chacun de nous peut apprendre à évoluer, accueillir ses émotions, se rencontrer à l'intérieur de soi, s'aimer. Atelier Bien être et formation gestion du stress, burn out <http://www.sophrolog42.fr>