



# ACTIV' ET VOUS

Du 7 mars au 9 mai, participez en direct aux 13 conférences du programme.

**MARDI 7 MARS**  
9H

## Mon corps ma maison

Clémence MALINGE, Éducatrice sportive au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire, Spécialiste des activités physiques adaptées

**MARDI 14 MARS**  
9H

## Se réveiller en douceur

Aline VANTZ, Responsable prévention de la Mutualité Française Pays de la Loire, Spécialiste des approches douces du corps

**JEUDI 16 MARS**  
15H

## Alimentation : chassez les idées reçues et les interdits

Julie DESSIRIER, Chargée de prévention à la Mutualité Française Sud, Diététicienne-nutritionniste de formation

**MARDI 21 MARS**  
9H

## Garder les pieds sur terre pour garder l'équilibre

Aline VANTZ, Responsable prévention de la Mutualité Française Pays de la Loire, Spécialiste des approches douces du corps

**MARDI 28 MARS**  
9H

## À la découverte du Qi gong

Aline VANTZ, Responsable prévention de la Mutualité Française Pays de la Loire, Spécialiste des approches douces du corps

**MARDI 4 AVRIL**  
9H

## Cardio adaptée

Clémence MALINGE, Éducatrice sportive au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire, Spécialiste des activités physiques adaptées

**JEUDI 6 AVRIL**  
15H

## L'équilibre alimentaire : n'en faites pas tout un plat

Julie DESSIRIER, Chargée de prévention à la Mutualité Française Sud, Diététicienne-nutritionniste de formation

**MARDI 11 AVRIL**  
9H

## Marche et ancrage de son corps

Aline VANTZ, Responsable prévention de la Mutualité Française Pays de la Loire, Spécialiste des approches douces du corps

**MARDI 18 AVRIL**  
9H

## La gym assis

Clémence MALINGE, Éducatrice sportive au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire, Spécialiste des activités physiques adaptées

**MARDI 25 AVRIL**  
9H

## La gym pour le dos

Clémence MALINGE, Éducatrice sportive au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire, Spécialiste des activités physiques adaptées

**MARDI 2 MAI**  
9H

## L'activité physique pour gérer son stress

Clémence MALINGE, Éducatrice sportive au Comité Régional Sports pour Tous Pays de la Loire, Spécialiste des activités physiques adaptées

**JEUDI 4 MAI**  
15H

## Décrypter les étiquettes alimentaires

Julie DESSIRIER, Chargée de prévention à la Mutualité Française Sud, Diététicienne-nutritionniste de formation

**MARDI 9 MAI**  
9H

## Automassages et respiration

Aline VANTZ, Responsable prévention de la Mutualité Française Pays de la Loire, Spécialiste des approches douces du corps

Proposé par



Une question ?  
Contactez-nous :



01 76 28 40 84



contact@happyvisio.com





# Comment s'inscrire et participer aux conférences ?



- 1 Rendez-vous sur le site [www.HappyVisio.com](http://www.HappyVisio.com)
- 2 Inscrivez-vous gratuitement avec le **code partenaire** **ACTIV**
- 3 Participez aux **conférences** de votre choix, **en direct ou en replay**.

GRATUIT

EN DIRECT

CONVIVIAL



Scannez le QR Code pour découvrir toutes les conférences du programme Activ' et vous

Une question ?  
Contactez-nous :



01 76 28 40 84



[contact@happyvisio.com](mailto:contact@happyvisio.com)

