



RENCONTRES SANTÉ EN LIGNE 2026

Ma santé, mon bien-être

Mercredi 14 octobre

De 14h à 15h30 | Webinaire

Comprendre et soulager les douleurs au quotidien

Venez échanger et partager sur la douleur chronique et ses conséquences dans la vie quotidienne avec **Nicolas Bloy**, kinésithérapeute. Nous aborderons les facteurs qui peuvent la moduler et les leviers d'actions pour gérer au mieux la douleur chronique : quelles activités physiques et quels outils applicables dans la vie quotidienne (techniques de respiration, etc.). Vous repartirez avec des exercices et astuces à tester avant le webinaire **Témoignages sur les douleurs : replacer le patient au centre du soin** du 25 novembre.

Mardi 10 novembre

De 10h à 11h30 | Webatelier

Mieux vivre avec la Douleur grâce à la Sophrologie

Et si vous changiez de regard sur la douleur pour mieux la traverser ? Ce web-atelier, animé par **Françoise Bollon**, sophrologue et praticienne en hypnose, vous propose une parenthèse de douceur pour vous reconnecter à votre corps de manière positive. À travers des exercices simples de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation positive, vous trouverez des outils concrets pour abaisser l'intensité de la douleur, libérer les tensions et retrouver un espace de confort et de sérénité au quotidien.

Mercredi 25 novembre

De 10h à 11h30 | Webatelier

Témoignages sur les douleurs : replacer le patient au centre du soin

Venez échanger et partager suite aux exercices et aux astuces donnés par **Nicolas Bloy**, lors du webinaire **Comprendre et soulager les douleurs au quotidien**.

Il n'y aura pas de replay

- > Possibilité de participer à 1 ou plusieurs modules
- > Inscription **gratuite et obligatoire** : [cliquez ici](#) >>>
- > Renseignements : T. 06 88 48 88 65



Les partenaires :

