



RENCONTRES SANTÉ EN LIGNE 2026

Ma santé, mon bien-être

Mercredi 14 octobre

De 10h à 11h30 | 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 3 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.

Jeudi 19 novembre

De 10h à 11h30 | Webconférence

L'alimentation, pilier de ma santé après 60 ans

Nous vous proposons un tour d'horizon des principales recommandations nutritionnelles passés 60 ans pour balayer les croyances et idées reçues et faire de son alimentation un allié santé ET un plaisir ! De manière ludique et concrète, comprendre l'importance de la préservation des apports en protéines après 60 ans, connaître les différents aliments protéinés pour composer des menus variés et appétissants, et découvrir comment pratiquer une alimentation anti-inflammatoire pour apaiser les douleurs du quotidien. Ce webinaire sera animé par **Anne Claude**, diététicienne épicurienne.

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 :

