

LES ANIMATIONS

Le Printemps de la prévention c'est aussi des animations dispensées par des experts en prévention. La journée sera ponctuée par différentes animations dans un cadre ludique et d'apprentissage.

Quizz sur le Sommeil

Découvrez les secrets d'un sommeil de qualité



Méditation

Initiez-vous à la méditation !

Flash Forme

Partez à l'aventure avec l'animation « Flash Forme » : votre parcours d'orientation vers une vie plus saine !

Réveil Musculaire

Réveillez votre corps : participez à notre séance de réveil musculaire !



Détente posturale

Explorez l'art de la détente posturale !



Expert Game Santé

Devenez détective pour votre bien-être avec l'Expert Game Santé !

Nutrissimo

Embarquez pour une aventure gourmande avec le Jeu Nutrissimo !

Gestion du stress

Maîtrisez votre temps en apprivoisant votre stress : une clé pour un quotidien équilibré !

INSCRIPTION NON OBLIGATOIRE



Forum partie 1

RÉVEIL MUSCULAIRE - 2 SESSIONS À 10H00 ET À 10H30

30 min 

Réveillez votre corps : participez à notre séance de réveil musculaire ! Commencez la journée du bon pied grâce à nos exercices doux et accessibles à tous, conçus pour dynamiser votre corps. Que vous soyez novice ou plus expérimenté, cette animation promet un moment de bien-être et de partage, dans le respect de votre rythme. Découvrez comment quelques mouvements simples peuvent faire une différence dans votre quotidien. Ne manquez pas cette opportunité de repartir plein d'énergie. Rejoignez-nous et faites le plein de vitalité au cœur de notre forum santé !

MÉDITATION - 2 SESSIONS : À 9H30 ET À 10H30

30 min 

Initiez-vous à la méditation! Découvrez le pouvoir apaisant de la méditation lors de notre séance guidée, conçue pour vous initier aux techniques de pleine conscience. Que vous soyez débutant ou pratiquant régulier, cette animation est une invitation à faire une pause, à respirer profondément et à reconnecter à soi. Explorez comment quelques minutes de méditation peuvent transformer votre journée et contribuer à votre bien-être général.

DÉTENTE POSTURALE - 1 SESSION À 16H30

30 min 

Explorez l'art de la détente posturale ! L'animation 'Détente posturale' est une invitation à découvrir comment de simples ajustements de posture peuvent libérer des tensions et améliorer votre bien-être général. Dans cet atelier, apprenez à écouter votre corps et à reconnaître les signes de stress et de fatigue pour y répondre avec douceur et efficacité. Nos experts vous guideront à travers des exercices accessibles. Que vous soyez assis toute la journée ou constamment en mouvement, cette session vous offrira des clés pour une détente durable et une posture améliorée.



LIEU ET ACCÈS

Le 1894

48 Bd du maréchal Vaillant 59000 LILLE

Métro ligne 2 : arrêt Lille Grand Palais

INSCRIPTION : ICI



CONTACTS

06 40 77 40 62

lesprintempsdelaprevention@pasteur-lille.fr

Forum partie 2

EXPERT GAME SANTÉ - 2 SESSIONS : À 14H30 ET À 16H00

45 min 

Devenez détective pour votre bien-être avec l'Expert Game Santé ! Plongez au cœur d'une aventure captivante où vous et votre équipe deviendrez les héros de votre santé. L'Expert Game Santé est un jeu collaboratif unique en son genre, conçu pour vous immerger dans une quête de connaissance et de résolution d'énigmes liées au bien-être et à la santé. En quatre étapes – de la découverte de votre mission à la formulation d'un diagnostic, suivi par l'élaboration d'une stratégie et la création d'un antidote – vous apprendrez non seulement des faits essentiels sur la santé, mais aussi comment travailler en équipe pour surmonter les défis. Rejoignez-nous pour une expérience ludique et éducative sans pareil, et transformez le jeu en un puissant outil de bien-être !

Auditorium

GÉRER SON STRESS POUR MIEUX GÉRER SON TEMPS - 2 SESSIONS À 14H30 ET À 16H00

30 min 

Maîtrisez votre temps en apprivoisant votre stress : une clé pour un quotidien équilibré ! Découvrez les stratégies efficaces pour gérer votre stress et optimiser votre gestion du temps lors de notre session interactive 'Gérer son stress pour mieux gérer son temps'. Notre atelier vous offre des techniques concrètes et personnalisées pour transformer votre approche du temps et du stress. Grâce à des activités pratiques et des échanges riches, vous repartirez avec des outils concrets pour un quotidien plus efficace et serein. Ne laissez plus le stress dicter votre emploi du temps !

QUIZ SOMMEIL - 2 SESSIONS : 14H00 ET 15H30

30 min 

Découvrez les secrets d'un sommeil de qualité ! Venez participer à notre quizz interactif et démêlez les vérités des mythes sur le sommeil. Apprenez les principes d'un sommeil réparateur et les éléments qui peuvent l'influencer, le tout dans une ambiance ludique et bienveillante. Ne ratez pas cette occasion unique d'échanger avec des experts et de repartir avec des conseils pour un sommeil de qualité.



LIEU ET ACCÈS

Le 1894

48 Bd du maréchal Vaillant 59000 LILLE

Métro ligne 2 : arrêt Lille Grand Palais

INSCRIPTION : ICI



CONTACTS

06 40 77 40 62

lesprintempsdelaprevention@pasteur-lille.fr

Forum partie 2

FLASH FORME - SUR LE FORUM EN CONTINU

45 min 

Partez à l'aventure avec l'animation « Flash Forme » : votre parcours d'orientation vers une vie plus saine ! Transformez votre visite du forum santé en une quête ludique avec notre animation Flash Forme. À travers un parcours d'orientation pédagogique, vous serez invité à explorer les différentes zones de l'événement à la recherche de balises cachées. Chaque QR code, une fois scanné avec votre téléphone, révèle une énigme à résoudre et vous dévoile des informations précieuses sur la nutrition et la santé. Embarquez dans cette aventure éducative, mettez vos connaissances à l'épreuve et collectionnez les clés d'une bonne santé.

NUTRISSIMO - SUR LE FORUM EN CONTINU

30 min 

Embarquez pour une aventure gourmande avec le Jeu Nutrissimo ! Découvrez les principes d'une bonne alimentation et de l'activité physique de façon ludique et captivante. Notre jeu de plateau 'Nutrissimo' invite enfants et adultes à explorer différents univers de l'alimentation, de la fourche à la fourchette, tout en soulignant l'importance du mouvement. À travers des défis amusants et éducatifs, chaque joueur est amené à réfléchir sur ses choix alimentaires et son mode de vie, tout en se divertissant. L'objectif ? Éveiller la curiosité, enrichir les connaissances nutritionnelles et encourager des habitudes saines, le tout dans un esprit de convivialité et de partage.



LIEU ET ACCÈS

Le 1894

48 Bd du maréchal Vaillant 59000 LILLE

Métro ligne 2 : arrêt Lille Grand Palais

INSCRIPTION : ICI



CONTACTS

06 40 77 40 62

lesprintempsdelaprevention@pasteur-lille.fr