

# Programme des conférences et ateliers connectés de l'ARSEPT

Avril-Mai-Juin 2022

Bien-être

Prévention routière

Mémoire

Activité physique

Numérique

Nutrition

Sommeil

Santé

1

Inscrivez-vous directement sur le site internet de l'ARSEPT En cliquant sur le lien suivant :

[S'inscrire](#)

2

Les liens de connexion vous seront communiqués ultérieurement par les animateurs



Application de visioconférence utilisée

3

Pour les ateliers se déroulant sur plusieurs séances, il est nécessaire de suivre la totalité du cycle avec les animateurs

Accessibles gratuitement sur tablette ou ordinateur



Allier  
Cantal  
Haute-Loire  
Puy-de-Dôme



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

# Bien-être

## Conférence « Secret du yoga : Mantras et Mudras »

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

Les mantras sont des vibrations sonores positives, et les mudras sont des gestes des mains qui dirigent l'énergie. Par la pratique conjointe des mantras et des mudras, cette séance vous invite à ressentir cet état d'harmonie

Séance d'1h

Vendredi 08 avril à 10h00  
ou  
Mercredi 01 juin à 10h00



## Conférence « Clé d'une meilleure digestion selon le yoga et l'ayurvéda »

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

L'Ayurvéda, art millénaire indien de la santé, offre des pistes de compréhension de votre système digestif et des conseils pour améliorer votre digestion. Cette séance comprend aussi des exercices pratiques de Yoga pour mieux digérer

**NOUVEAU !**

Séance d'1h

Mercredi 13 avril à 10h00  
ou  
Mercredi 08 juin à 10h00



## Conférence « Automassage des mains »

Animée par Isabelle Thomas, réflexologue

Zone essentielle du corps humain, les mains ont un impact sur le reste du corps qui permet d'améliorer le bien-être physique et mental d'une personne

Séance d'1h

Jeudi 21 avril à 10h00  
ou  
Lundi 23 mai à 10h00



## Conférence « Apprivoiser ses émotions et apaiser son stress »

Animée par Anne-Marielle DAVID, sophrologue

Mieux connaître ses émotions permet de répondre à ses besoins de façon plus adaptée et de vivre en harmonie avec soi et avec les autres

**NOUVEAU !**

Séance d'1h30

Lundi 09 mai à 10h00



## Conférence « L'estime et la confiance en soi »

Animée par Anne-Marielle DAVID, sophrologue

Développer les notions d'estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi et les liens avec nos comportements et choix de vie. Exercice de sophrologie pour réactiver le positif en vous

**NOUVEAU !**

Séance d'1h30

Lundi 16 mai à 10h00



## Bien-être (suite)

### Conférence « Yoga et ayurvéda au fil des saisons : préparer l'été »

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

Conseils pratiques de la « Science de la Vie » indienne pour prendre soin de vous au quotidien. Cette séance inclut des exercices de Yoga doux, pour garder la forme au fil des saisons. Première partie : le printemps

**NOUVEAU !**

Séance d'1h

Vendredi 10 juin à 10h00



### Conférence « Respirations pour ressentir plus d'énergie vitale »

Animée par Marianne Durand, professeur de Yoga

Grâce à une meilleure conscience de votre souffle et à des exercices respiratoires spécifiques, cette séance vise à améliorer votre capacité respiratoire. La pratique régulière permet de ressentir davantage de vitalité et de dynamisme

**NOUVEAU !**

Séance d'1h

Mercredi 15 juin à 10h00



## Prévention routière

### Conférence « Ça roule pour vous ? »

Animée par l'association Prévention Routière

Permettre à chacun de conduire le plus longtemps possible en toute sécurité et faire le point sur les connaissances et évolutions des réglementations et pratiques rou-

Séance d'1h30

Vendredi 08 avril à 14h00

ou

Vendredi 03 juin à 14h00



### Atelier « Ça roule pour vous ? »

Animé par l'association Prévention Routière

Faire un point sur les nouveautés du code de la route et des infrastructures, prendre en compte les réalités physiques de la conduite, prévenir les situations à risques que l'on soit piéton ou conducteur, conseiller les équipements qui facilitent la conduite

En 3 séances d'1h30

Les vendredis :

29 avril et les 06 et 13 mai à 14h00

ou

Les vendredis :

17 et 24 juin et le 01 juillet à 14h00

## Mémoire

### Conférence « Le cerveau et la mémoire »

Animée par Catherine Ussel, rééducatrice cognitive

Comprendre le fonctionnement du cerveau et de la mémoire, développer ses aptitudes par la stimulation-conseils, informations et exercices pratiques

Séance d'1h

Mercredi 20 avril à 10h00

ou

Jeudi 19 mai à 10h00

ou

Jeudi 16 juin à 10h00



# Activité physique

## Conférence « Les bienfaits de l'activité physique »

Animée par Maryline DENOZI ou Mustapha BOUHEND, coachs sportifs

Comment optimiser votre capital santé et devenir plus actif chaque jour... Conseils pratiques

Séance de 2h

Mercredi 20 avril à 15h00  
ou  
Vendredi 13 mai à 15h30



## Ateliers « Sport en live »

Animés par des coachs sportifs locaux

Échauffement, assouplissement, mobilisation corporelle, renforcement musculaire

En 6 séances d'1h (une par semaine)

- Les mardis : du 03 mai au 07 juin à 9h00 (Siel Bleu)
- Les jeudis : du 12 mai au 23 juin à 9h00 (Maryline DENOZI) ou à 9h00 du 19 mai au 30 juin (Frédéric PEYROT)
- Les vendredis : du 13 mai au 24 juin à 14h00 (Carlos BAZO ANTON) ou à 17h30 (Mustapha BOUHEND)



## Atelier « Postural Ball® »

Animé par Fadila Favier, coach sportif

Réveil articulaire et musculaire, postures statiques (gainage), étirements passifs et relaxation, transitions de manipulation du ballon et retour au calme



Nécessite une Gym-Ball adaptée à sa taille

En 6 séances d'1h

Les mercredis :  
du 11 mai au 15 juin  
à 9h00



# Numérique

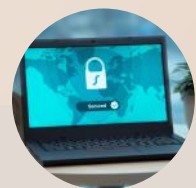
## Conférence « La sécurisation numérique »

Animée par Stéphane Gardé, formateur en inclusion informatique

Connaître les menaces du numérique, savoir se protéger pour interagir en toute sécurité

Séance d'1h30

Lundi 02 mai à 10h30



# Nutrition

## Conférence « L'équilibre alimentaire »

Animée par Marion Guillot, diététicienne

Mieux connaître les repères nutritionnels et les besoins des seniors et apprendre à les appliquer au quotidien

Séance de 2h

Vendredi 06 mai à 14h00  
ou  
Vendredi 10 juin à 14h00



# Sommeil

## Conférence « Sommeil »

Animée par  
Anne-Marielle David,  
sophrologue

Le sommeil est une des clés du bien vieillir. Cette conférence vous permettra de découvrir comment le préserver et l'améliorer

Séance d'1h30

Lundi 30 mai à 10h00  
ou  
Lundi 13 juin à 10h00



## Atelier « Sommeil »

Animé par  
Delphine FAUCON,  
CRESNA

Cet atelier en 4 séances vous permettra de mieux connaître votre sommeil et de découvrir des pratiques quotidiennes le favorisant

En 4 séances d'1h30

Les lundis :  
06, 13, 20 et 27 juin  
à 10h00

# Santé : prévention buccodentaire

Conférences animées par la Mutualité Fonction Publique

## « Carie et Alimentation »

Séance de 2h

Mercredi 06 avril à 14h30



## « Prothèses dentaires et 100 % santé »

Séance de 2h

Mercredi 13 avril à 14h30



## « Prévention de la maladie parodontale et solutions implanto-portées »

Séance de 2h

Mardi 10 mai à 14h30



## « Apnée du sommeil / Troubles de l'occlusion A chaque âge son traitement orthodontique »

Séance de 2h

Mardi 24 mai à 14h30



## « Pourquoi consulter son chirurgien-dentiste à des moments clés de la vie ? Quelles attitudes adopter face à une urgence dentaire ? »

Séance de 2h

Mercredi 01 juin à 14h30

