



2ème édition le 21/04/2026

Nos plannings sont susceptibles d'être modifiés ultérieurement

Date		Horaires	Programme des ateliers à Paris	Intervenant
Mardi	5	10h30 à 12h00	Podologie : Soins du pied	Caroline
Mercredi	6	10h30 à 12h00	Nutrition : Manger équilibré qu'est-ce que c'est ?	Thomas
		14h00 à 15h30	Santé Diabète : Les complications du diabète: les dépister pour mieux les maîtriser	Sylvie
Jeudi	7	10h30 à 12h30	Nutrition : Les sucres sont indispensables comment bien les consommer ?(1)	Jonathan
Mardi	12	10h30 à 12h00	Podologie : Choix des chaussures	Caroline
		14h00 à 15h30	Nutrition : Choix et contrôle des graisses en quantité et qualité	Jonathan
Mercredi	13	10h30 à 12h00	Nutrition : Comment bien déchiffrer les étiquettes alimentaires ?	Thomas
		14h00 à 15h30	Nutrition : Ma consommation en sucres correspond-elle à mes besoins ?(2)	Jonathan
vendredi	15	15h00 à 16h30	Psychologie : Trouver mes solutions pour gérer mes difficultés du quotidien N°:4	Djamel
Lundi	18	10h30 à 12h00	Nutrition: Le sel où se trouve-t-il? Comment le consommer?	Jonathan
Mardi	19	10h30 à 12h30	Santé poids : Les facteurs qui influencent mon poids	Jonathan
		14h00 à 15h30	Santé Cardio : Je comprends mieux l'hypertension artérielle	Sylvie

Mercredi	20	10h30 à 12h00	Nutrition : Ma consommation en graisses correspond-elle à mes besoins ?(2)	Thomas
		14h00 à 15h30	Santé Diabète : Je comprends mieux mon diabète	Sylvie
Jeudi	21	10h30 à 12h00	Podologie: Pieds et surpoids	Caroline
		14h00 à 15h30	Nutrition : Manger équilibré qu'est-ce que c'est ?	Jonathan
vendredi	22	10h30 à 12h30	Nutrition : Les sucres sont indispensables comment bien les consommer ?(1)	Thomas
		15h00 à 16h30	Psychologie : Le train du sommeil (1ère partie)	Djamel
Mercredi	27	10h30 à 12h00	Nutrition: Nutrition et activité physique	Jonathan
		14h00 à 15h30	Santé Diabète: Mieux comprendre les résultats de prise de sang	Sylvie
		14h00 à 16h30	Estime de soi : Séance n°1	Jacqueline
Jeudi	28	10h30 à 12h00	Podologie: Bien être et mobilité du pied	Caroline
		14h00 à 15h30	Nutrition : Ma consommation en sucres correspond-elle à mes besoins ?(2)	Jonathan
		14h00 à 15h30	Sophrologie : Séance 3	Jacqueline
vendredi	29	15h00 à 16h30	Psychologie : Le train du sommeil (2ème partie)	Djamel

Pour le programme des ateliers du mois de **Jun**, consultez le site internet à partir du **15 Mai**.