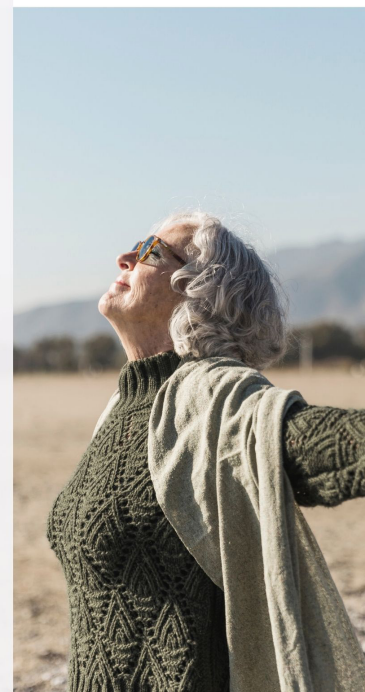




CONFÉRENCES CONNECTÉES

2026



Pour mieux vivre, et bien vieillir, nous savons tous qu'il est important de prendre soin de soi. Nous connaissons tous les injonctions telles que «il faut bien manger et/ou bien dormir et/ou bouger» pour être en forme. Mais les mettre en pratique n'est pas toujours évident.

Pour vous aider, l'**ARSEPT Auvergne** vous propose de **participer à des conférences** avec des **professionnels de la santé reconnus**, basés au plus proche de chez vous, sur notre territoire Auvergnat.



Anne-Marielle DAVID
Infirmière clinicienne
Sophrologue
(Haute-Loire)



Marianne DURAND
Professeure de Yoga
(Allier)



Marie VIGIER
Diététicienne
(Cantal)



Élodie CHARBONNIER
Diététicienne
(Puy-de-Dôme)



Elsa AMIOT
Art Thérapeute
(Puy-de-Dôme)



Nathalie HOUIN
Dentiste Conseil
(Puy-de-Dôme)



Sophie TAILLARD
Sophrologue
(Puy-de-Dôme)



Véronique POUZOL
Sophrologue
(Puy-de-Dôme)



Éric CHEVASSON
Directeur de formation
et Référent
développement public
"Senior"
(Puy-de-Dôme)



SOFPAN Sophrologue
Réflexologue
(Puy-de-Dôme)



Chloé HARISTOY
Ergothérapeute



Estelle LECAT
Diététicienne



Sandrine BOURGEOIS
Professeure de Yoga
(Allier)

Tout au long de cette année, l'**ARSEPT Auvergne** abordera **différentes thématiques de prévention santé** qui vous permettront de partager avec nos animateurs leurs connaissances et leurs astuces dans le but d'améliorer votre quotidien.

Selon votre choix, vous pouvez participer à un seul évènement proposé sur un sujet qui vous intéresse particulièrement ou participer à l'ensemble des conférences proposées sur la thématique.

Pour **en savoir plus**, et vous **inscrire** simplement et rapidement, **rendez-vous** sur notre **site internet** : **arsept-auvergne.fr**, rubrique "**Conférences connectées**".

MARS

1. Booster son moral grâce à l'alimentation
2. L'art-thérapie au coeur des sens : voir, toucher, créer pour stimuler la mémoire, les émotions et le bien-être
3. Prendre soin de sa santé mentale

4

AVRIL

1. Le ventre cet autre-moi
2. Quand les dents nous aident à garder la forme
3. Les clés du bien-être chez la personne senior
4. Des économies grâce à l'anti gaspi ou comment manger équilibré tout en maîtrisant son budget

5-6

MAI - JUIN - SEPTEMBRE

1. Yoga sur chaise
2. Yoga gestion du stress
3. Rester chez soi le plus longtemps possible
4. Alimentation en période estivale
5. À votre santé mentale

7-8

OCTOBRE

1. Stimulation du corps au réveil
2. Bien dormir et s'endormir les clés pour rejoindre les bras de morphée
3. Yoga des yeux

9

NOVEMBRE - DECEMBRE

1. Calme & énergie après 55 ans : cohérence cardiaque, respiration et micro pauses qui changent la journée
2. Apprivoiser ses émotions et apaiser son stress
3. Comprendre le sommeil après 60 ans
4. Un rêve éveillé

11

BOOSTER SON MORAL GRÂCE À L'ALIMENTATION



Animée par Élodie CHARBONNIER
Diététicienne



Jeudi 12 mars 2026



14h00-15h00

Bien manger pour un moral au top !

Et si l'alimentation pouvait aider à se sentir mieux au quotidien ? Cette conférence vous invite à découvrir comment ce que nous mangeons influence l'énergie, l'humeur et le bien-être, en particulier avec l'avancée en âge. À travers des repères simples, des conseils pratiques et des exemples concrets, découvrez comment mieux manger peut devenir un vrai soutien pour garder le moral au beau fixe. Un moment d'échange et de partage, pour repartir avec le plein de bonne humeur.

L'ART-THÉRAPIE AU CŒUR DES SENS : VOIR, TOUCHER, CRÉER POUR STIMULER LA MÉMOIRE, LES ÉMOTIONS ET LE BIEN-ÊTRE

Cette conférence invite à découvrir comment la création, à travers les sens du voir et du toucher, apporte plaisir, détente et mieux-être au quotidien, même sans savoir dessiner ou modeler. Elle montre aussi comment créer peut aider à apaiser le mental, notamment après des événements difficiles comme une chute à la maison ou une période difficile, et à retrouver plus de sérénité chez soi.

La rencontre se termine par une initiation en direct : merci de prévoir deux feuilles et un stylo ou des feutres pour participer.



Mardi 17 mars 2026



10h00-11h00



Animée par Elsa AMIOT
Art Thérapeute

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE



Animée par Anne-Marielle DAVID
Infirmière clinicienne
Sophrologue



Lundi 30 mars 2026



10h00-11h00

Échanger sur le concept de santé mentale. Connaître les signes auquel prêter attention et découvrir les soutiens et parcours existants. Explorer les pistes pour maintenir et renforcer sa bonne santé mentale au quotidien.



LE VENTRE CET AUTRE-MOI

Une plongée peu commune au cœur du ventre. Re-découvrez cette zone de votre corps à la lumière des neurosciences, des disciplines orientales et de la sophrologie, et développez des techniques clés pour en prendre soin.



Lundi 2 avril 2026



14h30-15h30



Animé par SOFPAN Sophrologues 63
Sophrologues

QUAND LES DENTS NOUS AIDENT À GARDER LA FORME



Vendredi 24 avril 2026



10h00-11h00

Animée par Natahlie HOUIN
Dentiste Conseil

Comprendre les implications entre qualité de vie, alimentation et santé bucco-dentaire ; préserver son capital musculaire et faciliter la poursuite de l'activité physique, favorisant une bonne santé générale, en maintenant son capital dentaire ; Connaître les liens entre pathologies générales et orales, afin d'en limiter les conséquences.

LES CLÉS DU BIEN-ÊTRE CHEZ LA PERSONNE SENIOR

On parle de plus en plus du bien vieillir dans notre société. Or, ce bien-être passe par de nombreux canaux : l'activité physique, le lien social, l'alimentation, le sommeil... Cette conférence propose une vue d'ensemble des points de vigilance pour vivre mieux en tant que senior.



Mardi 28 avril 2026



10h00-11h00



Animée par Sophie TAILLARD
Sophrologue

DES ÉCONOMIES GRÂCE À L'ANTI GASPI OU COMMENT MANGER ÉQUILIBRÉ TOUT EN MAÎTRISANT SON BUDGET



Judi 30 avril 2026



14h30-15h30

Animée par Marie VIGIER
Diététicienne

Après un bref rappel sur l'équilibre alimentaire nous verrons dans un premier temps comment faire ses courses et quels produits choisir avec des « trucs et astuces » pour limiter la note. Puis dans un deuxième temps, en cuisine, nous verrons comment éviter le gaspillage alimentaire, valoriser les « déchets » et accommoder les restes.



YOGA SUR CHAISE




Vendredi 15 mai 2026

15h30-16h30

Animée par Sandrine BOURGEOIS
Professeure de Yoga

Pratique douce, pour découvrir ou redécouvrir les bienfaits du mouvement et du souffle tout en se revitalisant au milieu d'une journée, et en réapprenant des gestes salutaires à adopter au quotidien.

YOGA GESTION DU STRESS

Relaxation profonde, induite par une série précise d'exercices de relaxation physique et mentale, de respirations simples et de gérer son équilibre émotionnel.


Judi 28 mai 2026

17h00-18h00



Animée par Marianne DURAND
Professeure de Yoga

RESTER CHEZ SOI LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE




Vendredi 12 juin 2026

10h00-11h00

Animée par Chloé HARISTOY
Ergothérapeute

Comment aménager son domicile pièce par pièce pour plus d'accessibilité ? Quels sont les points de vigilance à avoir sur l'aménagement de l'extérieur et de l'intérieur ? Vers qui se tourner : aides financières, solutions techniques ? Cette conférence répondra à toutes vos questions sur l'aménagement du domicile pour rester chez vous le plus longtemps possible.

ALIMENTATION EN PÉRIODE ESTIVALE

Cette conférence connectée propose un éclairage général sur l'alimentation en période estivale. Elle invite à réfléchir aux habitudes saisonnières, aux besoins liés à la chaleur et aux changements de rythme de vie. L'approche reste volontairement accessible et globale, avec des repères simples pour mieux vivre l'été au quotidien.


Mardi 23 juin 2026

14h30-15h30



Animée par Estelle LECAT
Diététicienne

À VOTRE SANTÉ MENTALE



Mardi 22 septembre 2026



11h00-12h00

Animé par SOFPAN Sophrologues 63
Sophrologues

Notre équilibre mental ne repose pas uniquement sur nos pensées, il est influencé par notre corps, nos émotions et notre manière de vivre nos expériences. A la lumière des neurosciences et en explorant des outils concrets d'écoute de soi, de régulation émotionnelle et d'écoute du corps, découvrez une approche globale de la santé mentale.



STIMULATION DU CORPS AU RÉVEIL



Animé par Baptiste IZOULET
Kinésithérapeute



Mardi 6 octobre 2026



10h00-11h00

En s'inspirant du proverbe «Bon pied, bon oeil», cette conférence vous propose un réveil des 5 sens à travers une stimulation globale du corps. Cette série d'exercices très accessible vous permettra de démarrer votre journée en étant plus réceptif, ancré et disponible aux obligations et contraintes du quotidien. Cette proposition de routine s'inspire de la médecine traditionnelle chinoise associée au travail de nettoyage de notre réseau lymphatique responsable de l'évacuation de nos toxines corporelles. Une meilleure estimation de soi pour une meilleure estime de soi commence au pied du lit !

BIEN DORMIR ET S'ENDORMIR LES CLÉS POUR REJOINDRE LES BRAS DE MORPHÉE

Vous cherchez des outils pour mieux dormir, cette conférence/atelier est faite pour vous. Vous comprendrez le mécanisme du sommeil et de l'endormissement et repartirez avec les bonnes pratiques pour améliorer votre sommeil. Une conférence durant laquelle, on ne s'endort pas.



Mardi 13 octobre 2026



14h00-15h00



Animée par Aline BEAUDONNAT
Sophrologue

YOGA DES YEUX



Marianne DURAND
Professeure de Yoga

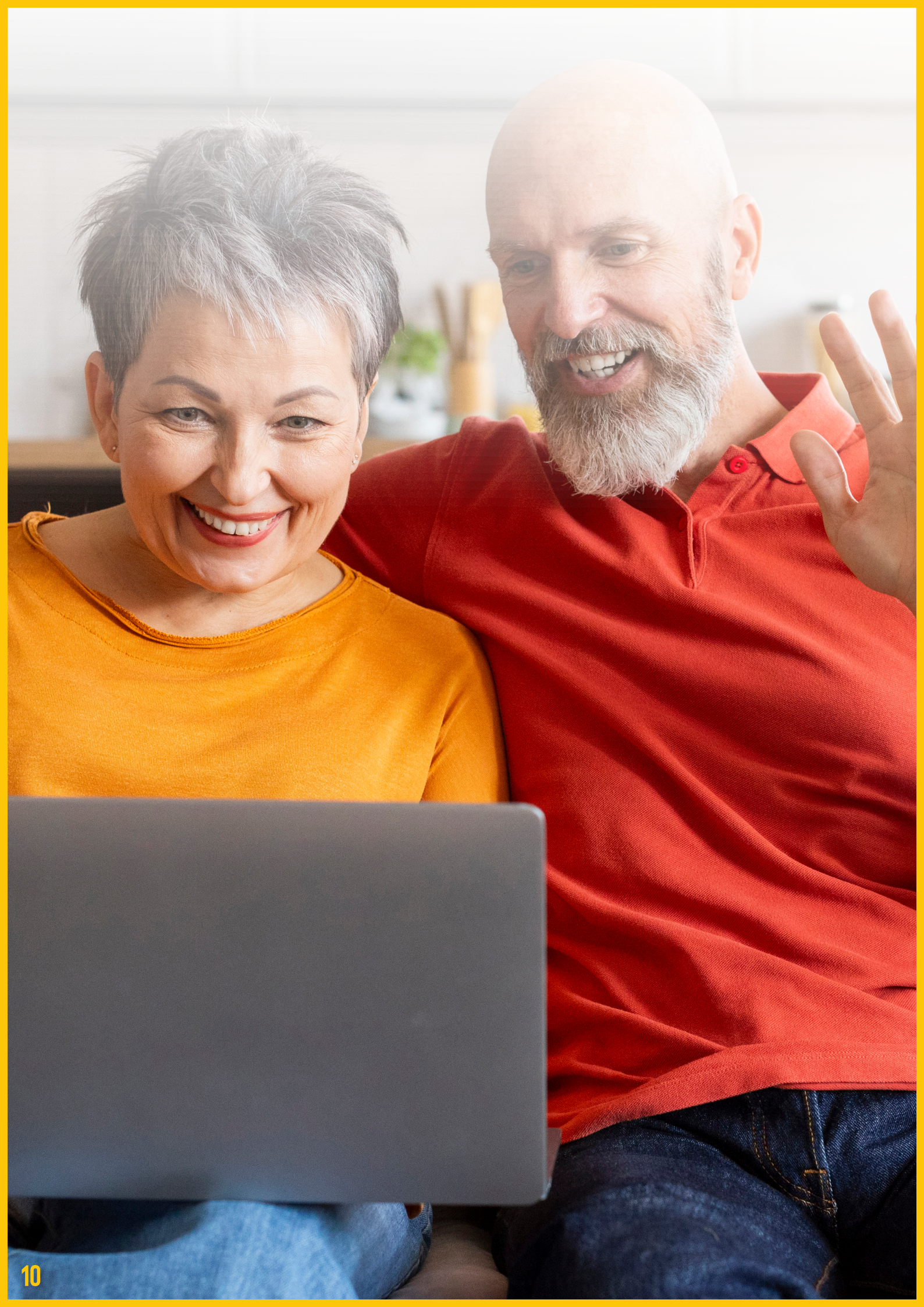


Mardi 20 octobre 2026



10h00-11h00

Aujourd'hui, nos yeux sont fortement sollicités : télévision, téléphone, ordinateur, tablette tactile, etc... L'utilisation d'Internet qui nous connecte en permanence aux autres accentue le problème et conduit à une fatigue oculaire et à des pathologies associées le yoga des yeux peut aider à retrouver un confort oculaire Les exercices de yoga des yeux sont simples. Ils peuvent être pratiqués chez soi, devant son poste de travail, etc. Ils prennent peu de temps et s'appuient comme toujours dans le yoga, sur la respiration pour nous redonner un gain d'énergie et un sentiment de détente générale.



CALME & ÉNERGIE APRÈS 55 ANS : COHÉRENCE CARDIAQUE, RESPIRATION ET MICRO PAUSES QUI CHANGENT LA JOURNÉE

Aucun matériel, séance accessible et assise. Contenu : repères simples sur le stress après 55 ans, 3 pratiques guidées (respiration/cohérence cardiaque, relâchements doux, micro pauses actives) et un temps de questions-réponses. Format : 35' repères + 15' pratiques + 10' Questions/Réponses.



Jeudi 5 novembre 2026



14h00-15h00



Animé par Eric CHEVASSON
Directeur de formation
et Référent développement public
"Senior"

APPRIVOISER SES ÉMOTIONS ET APAISER SON STRESS



Lundi 16 novembre 2026



10h00-11h00

Animée par Anne-Marielle DAVID
Infirmière clinicienne
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. Venez explorer différentes pistes et outils pour retrouver un bien-être du corps et un apaisement du mental.

COMPRENDRE LE SOMMEIL APRÈS 60 ANS

Évolution normale du sommeil, différences avec l'âge, idées reçues, quand consulter, liens avec santé, mémoire, humeur.



Vendredi 11 décembre 2026



10h00-11h00



Animée par Véronique POUZOL
Sophrologue

UN RÊVE ÉVEILLÉ



Vendredi 11 décembre 2026



14h00-15h00

Animée par Sandrine BOURGEOIS
Professeure de Yoga

Une relaxation/méditation allongée semblable à un rêve éveillé qui vous permettra d'améliorer votre santé physique et mentale. Lors de cette séance, vous serez à la fois dans une pratique de méditation et dans un état méditatif considéré comme un sommeil avec conscience.



CONTACT



CONTACT@AUVERGNE.ARSEPT.FR



04.73.43.76.06



ARSEPT AUVERGNE

[ARSEPT-AUVERGNE.FR](https://www.arsept-auvergne.fr)

