

PRÉVENTION

# Forum Santé Bien-Être



JOURNÉE GRATUITE

Mardi 6 juin à Aix-les-Bains  
Casino Poker Bowl, 8 avenue Daniel Rops

Conférences : nutrition, conseil en image, activité physique

Ateliers : massage assis, testez votre forme, découverte  
marche active, relaxation assise

( Programme au verso )

Inscription sur [radiance.fr](http://radiance.fr)  
Renseignements au 04 79 96 81 89

 **Radiance  
mutuelle**  
groupe malakoff humanis

**On aime vous voir sourire**

  
Fédération Française  
**EPGV**  
COMITÉ DÉPARTEMENTAL  
SAVOIE

## MATIN

10h - 10h50 : Conférence « Bien manger au quotidien » animée par Françoise Goin, chargée de prévention.

10h - 12h: En parallèle de la conférence  
Atelier « Testez votre forme en quelques minutes » avec l'EPGV  
Massage assis

11h- 12h: Conférence « Activité physique votre meilleure alliée santé » animée par Stéphanie Carpentier, éducatrice sportive EPGV.

*Pause déjeuner libre*

## APRÈS-MIDI

14h- 15h: Conférence « conseil en image » animée Myriam Donati, coach en relooking.

14h - 15h: En parallèle de la conférence  
Atelier « Testez votre forme en quelques minutes » avec l'EPGV  
Massage assis

15h10- 16h10: Découverte de la marche active, avec Stéphanie Carpentier, éducatrice sportive EPGV. Prévoir une tenue confortable, baskets, eau.

16h15- 16h40 : Relaxation assise, animée par Françoise Goin, chargée de prévention.

*( Possibilité de participer à toutes les activités  
ou seulement à celles de votre choix. )*