

La bonne posture pour une bonne journée

Atelier interactif basé sur :

- Des mises en situations dans des environnements de travail que vous pouvez rencontrer tous les jours
- Des corrections par les participants

Atelier collectif



Gérez le stress et les émotions par le Yoga

Découvrez les outils du bien-être et du développement personnel, à travers une séance de postures et d'exercices respiratoires complets et adaptés au niveau de chacun. Le Yoga est une pratique douce et profonde qui permet d'apprendre à se reconnecter avec soi-même pour mieux gérer le stress, les émotions, et garder une santé physique équilibrée.

Atelier collectif

Relaxez-vous avec la lumière bleue

Fatigué ? Un coup de barre ? Venez découvrir le PSIO par une séance de relaxation en musique et récupérez en quelques minutes !
Octroyez-vous un moment de repos, de détente, de relaxation, de bien être, de récupération.

Le flot caléidoscopique de couleurs chatoyantes vous emmène dans un voyage à travers les sens pour lâcher prise avec les soucis du quotidien, pour stopper la ruminantion et s'évader, tout en couleur, dans un univers distrayant mais avant tout... énergisant !

Atelier individuel



MA

SANTÉ

MON

BIEN-ÊTRE

AU SDIS 03

30
SEPT
2021

ATELIERS & STANDS

SDIS 03 - 5 RUE DE L'ARSENAL - YZEURE
DE 8H30 À 17H30

Plus d'infos sur le Portail Intranet du SDIS 03



la mutuelle
nationale des
SAPEURS • POMPIERS
DE FRANCE

Créée et gérée par des sapeurs-pompiers



SERVICE PRÉVENTION MNSPF

05 62 13 20 60

AUDREY.GENRE@MNSPF.FR

LES ATELIERS



Bien nourrir son corps au quotidien

Mythes et réalités sur l'alimentation :
Quoi ? Quand ? Comment ?

Atelier collectif

Solidarité ALLIER

Face à des aléas de la vie (séparation, situation d'aidants, décès d'un proche...), ou de santé, des difficultés professionnelles, plusieurs intervenants et organismes locaux et nationaux peuvent vous venir en aide. D'une simple écoute ou d'un soutien moral à un accompagnement complet, des dispositifs différents peuvent être mis en place. Venez les découvrir lors de cet atelier!

Atelier collectif

PATS, Êtes-vous au point sur les gestes qui sauvent ?

Une minute d'inattention et c'est l'accident. Comment agir dans ce genre de situation ? Des gestes simples qui, s'ils sont pratiqués rapidement et correctement, peuvent sauver des vies...Profitez de cet atelier de sensibilisation pour découvrir ou vous remémorer les bons réflexes à avoir en cas d'accident.

Atelier collectif

Adapter son activité physique pour se sentir mieux

Participez à des ateliers pratiques sportifs

Atelier collectif



Ma Santé, mon sommeil

Par des jeux, découvrez les différentes phases du sommeil, ses bienfaits et les conséquences d'un manque de sommeil. Vous apprendrez également comment améliorer la qualité de votre sommeil.

Atelier collectif

La famille des 7 perturbateurs endocriniens

Comment choisir des produits moins dangereux pour votre santé et plus respectueux pour l'environnement? Ce jeu répondra à vos questions et vous révélera la présence de perturbateurs endocriniens partout dans notre quotidien.

Atelier collectif

Ressourcez-vous avec le Reiki

Stressé, fatigué, troubles du sommeil ou tout simplement par curiosité : venez découvrir le reiki ! Union de la méditation et de la relaxation par un toucher relaxant sur des points du corps, cet art japonais favorise l'émergence de vos potentiels naturels. C'est une pratique de bien-être et de relation d'aide, consistant à équilibrer son corps – énergie – esprit.

Atelier individuel

Pour participer aux ateliers, inscrivez-vous en scannant le QR code ou en vous rendant à l'adresse suivante :



<https://www.weezevent.com/ma-sante-mon-bien-etre-au-sdis03>

Êtes-vous bien couvert en santé et prévoyance ?

Bénéficiez d'un bilan individuel sur votre couverture santé et prévoyance. Marie-Ange JACOB répondra à toutes vos questions et vous apportera des conseils personnalisés en fonction de votre situation et de vos besoins.

Stand libre