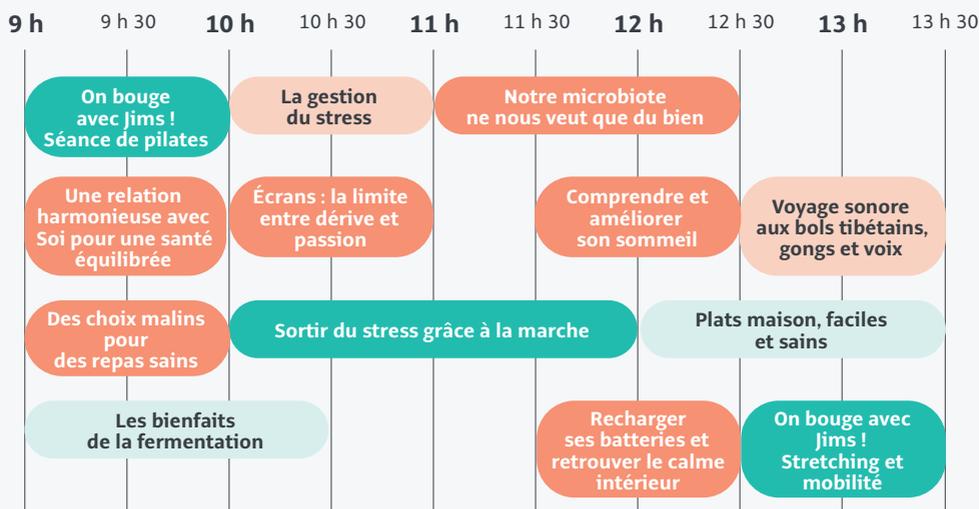


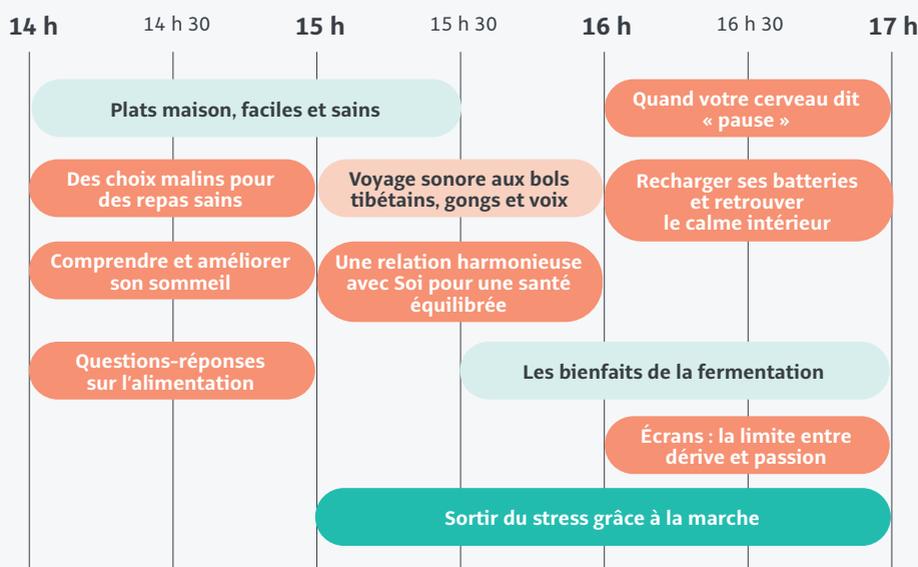
Programme

Journée Santé et Bien-être

MATIN



APRÈS-MIDI





Activité physique

Session active



9 h – 10 h

On bouge avec Jims ! Séance de pilates

Augmenter régulièrement votre fréquence cardiaque vous aide à faire le plein d'énergie et de vitalité pour toute la journée. Pas fan de fitness intense ou de yoga trop calme ? Essayez le pilates ! Rejoignez-nous pour une séance en plein air, accessible à tous – même les moins souples. Réveillez votre corps en douceur !



Session active



10 h – 12 h / 15 h – 17 h

Sortir du stress grâce à la marche

Besoin de vous détendre ? Suivez Bernard Gatez dans une marche consciente mêlant mouvement, respiration et recentrage. Vous apprenez à comprendre le stress et à vous reconnecter à vous-même grâce à un outil simple, naturel et gratuit. Un moment ressourçant et riche en échanges. Enfilez vos chaussures, et c'est parti !



Bernard Gatez,
coach de vie

Session active



12 h 30 – 13 h 30

On bouge avec Jims ! Stretching et mobilité

Un corps plus souple et mobile pour vous sentir bien dans votre peau ? Rejoignez notre coach Jims pour un atelier accessible à tous ! Découvrez des exercices simples pour améliorer votre posture, éviter les blessures et recharger votre énergie. Un moment de bien-être à emporter chez vous, jour après jour.





Bien-être mental

Conférence



9 h – 10 h / 15 h – 16 h

Une relation harmonieuse avec Soi pour une santé équilibrée

Et si le bonheur venait de l'intérieur ? Nos émotions influencent notre santé physique. Fort de son expérience, Sébastien Delval vous livre des clés pour mieux les comprendre, retrouver confiance en vous et cultiver équilibre, ancrage et sérénité au quotidien. Découvrez de petits exercices à utiliser au quotidien.



Sébastien Delval,
thérapeute holistique

Atelier pratique



10 h – 11 h

La gestion du stress

Le stress ? Un trouble fréquent. Nos deux pharmaciennes établissent un diagnostic des causes et des effets sur l'organisme, puis vous livrent des solutions issues de la phytothérapie, de l'aromathérapie et de la nutrithérapie. Une ordonnance bien-être, simple à suivre. Posologie : à renouveler sans modération !



Carmen Laeremans et
Britt Byns,
*pharmaciennes
Newpharma*

Conférence



10 h – 11 h / 16 h – 17 h

Écrans : la limite entre dérive et passion

Depuis l'arrivée des jeux vidéo, les écrans sont au cœur des débats : « addiction », isolement, échec scolaire... Faut-il en avoir peur ? Jory Deleuze vous aide à faire la part des choses entre passion et dérive. Il vous donne les clés pour mieux comprendre leur rôle, dépasser les peurs collectives et accompagner sereinement les personnes concernées.



Jory Deleuze,
docteur en psychologie



Bien-être mental

Conférence

 11 h 30 – 12 h 30 / 16 h – 17 h

Recharger ses batteries et retrouver le calme intérieur

Fatigue, pensées en boucle, perte de concentration... Et si on arrêtait de courir ? En 60 minutes, Dominique De Troyer vous fait découvrir les mécanismes du stress et vous apprend à les apprivoiser. Auto-test, relaxation guidée, astuces simples pour réduire la pression... Et une dose d'humour. Rechargez vos batteries et redémarrez en douceur.



Dominique De Troyer,
formateur et Prana-coach

Atelier pratique

 12 h 30 – 13 h 30 / 15 h – 16 h

Voyage sonore aux bols tibétains, gongs et voix

Offrez-vous une parenthèse hors du temps avec le voyage sonore de Gil Delogne. Bols tibétains, gongs et voix vous emmènent vers une profonde détente, un mieux-être global et parfois même des prises de conscience. Une expérience unique, à vivre à votre rythme, pour apaiser le corps et l'esprit.



Gil Delogne

Conférence

 16 h – 17 h

Quand votre cerveau dit « pause »

Vous êtes (hyper)connecté en permanence, à la maison comme au travail ? Il est temps d'appuyer sur pause ! Le Dr Inge Declercq vous apprend à décrocher, à mieux vous concentrer, et à gérer votre énergie et votre stress. Repartez avec des conseils concrets et des outils pratiques pour déconnecter et retrouver un véritable équilibre.



Dr Inge Declercq,
neurologue



Nutrition

Conférence



9 h – 10 h / 14 h – 15 h

Des choix malins pour des repas sains

Yaourt et granola ou tartine au fromage ? Envie de manger plus sainement sans tout changer ? De petits ajustements peuvent faire une grande différence ! Passez chaque repas à la loupe avec Nathalie Bello. Elle vous guide avec des astuces simples, des choix malins et des conseils concrets pour booster votre énergie, sans frustration ni régime.



Nathalie Bello,
experte en nutrition

Démo



9 h – 10 h 30 / 15 h 30 – 17 h

Les bienfaits de la fermentation

Vous connaissez sans doute la choucroute. Mais saviez-vous que presque tous les légumes peuvent être fermentés ? Béatrice Piret vous initie à cette méthode saine et durable pour conserver vos légumes de saison. Apprenez les bases de la fermentation, dégustez quelques créations maison et repartez avec des astuces concrètes.



Béatrice Piret,
nutrithérapeute

Conférence



11 h – 12 h 30

Notre microbiote ne nous veut que du bien

Saviez-vous que votre microbiote joue un rôle essentiel dans votre santé, de l'immunité à l'humeur ? Jean-Pierre Mans vous dévoile pourquoi ce précieux allié mérite toute votre attention. Découvrez des conseils concrets pour en prendre soin et renforcer votre bien-être au quotidien, de l'intérieur !



Jean-Pierre Mans,
conseiller en nutrition



Nutrition

Démo



12 h – 13 h 30 / 14 h – 15 h 30

Plats maison, faciles et sains

Un plat maison préparé avec amour, c'est toujours meilleur... et pas nécessairement compliqué ! Laissez-vous inspirer par les recettes de Béatrice Piret. Faciles, équilibrées et gourmandes, du petit-déjeuner au dîner. Place au plaisir de bien manger !



Béatrice Piret,
nutrithérapeute

Conférence



14 h – 15 h

Questions-réponses sur l'alimentation

« Le jeûne intermittent est-il bon pour la santé ? Les produits laitiers sont-ils indispensables ? Faut-il arrêter de manger de la viande ? » Tout le monde se pose des questions sur l'alimentation. Et Google ou ChatGPT n'y répondent pas toujours clairement ! Profitez de cette heure entièrement consacrée à vos préoccupations en matière d'alimentation.



Jean-Pierre Mans,
conseiller en nutrition
CERDEN



Sommeil

Conférence



11 h 30 – 12 h 30 / 14 h – 15 h

Comprendre et améliorer son sommeil

Vous dormez mal, même en suivant tous les « bons » conseils ? Clément Letesson vous dévoile les vrais mécanismes du sommeil. Grâce à une approche psychoéducatrice et des échanges, identifiez les mauvaises habitudes et chassez les idées reçues pour retrouver des nuits sereines.



Clément Letesson,
psychologue spécialiste
du sommeil

Marché découverte



tout au long de la journée

Faites une pause détente dans notre marché découverte

Pas de session prévue dans l'immédiat ? C'est le moment idéal pour flâner du côté du marché découverte, accessible en continu.

Offrez-vous un **massage gratuit** de la nuque et des épaules (oui, gratuit !) signé Mathilde Fleury du Studio Luna (Wavre). Toutes les tensions s'évacueront comme par magie.

Découvrez également le pouvoir des **plantes, parfums et extraits naturels** sur l'humeur et le bien-être. Ou laissez-vous surprendre par de **nouvelles technologies**.

En résumé : explorez, testez, détendez-vous au marché découverte... et repartez avec des idées plein la tête et les épaules plus légères !

En partenariat avec

WELEDA

Ario

alpro

alpro



Garden Gourmets

Jims



Yoboo

newpharma