

Programme

Journée Santé et Bien-être

Session active

Conférence

Démo

Atelier pratique

MATIN

	Hall	Salles 2, 3 et 4	Cuisine 1	Salles 5 et 6	Salle 7	
9 h	Marché découverte	On bouge avec Jims ! Séance de pilates		Moins de polluants dans l'assiette : comment faire ?	Mieux vivre les situations stressantes	
9 h 30						
10 h						
10 h 30			Cohérence cardiaque : du stress à l'apaisement		Coup de boost, coup de mou ? Gérez votre glycémie	Alléger sa charge mentale au quotidien
11 h						
11 h 30						
12 h			Voyage sonore aux bols tibétains, gongs et voix	Des en-cas sains et riches en fibres	Comprendre et améliorer son sommeil	
12 h 30						
13 h						

Programme

Journée Santé et Bien-être

Session active

Conférence

Démo

Atelier pratique

APRÈS-MIDI

	Hall	Salles 2, 3 et 4	Cuisine 1	Salles 5 et 6	Salle 7	
14 h	Marché découverte	On bouge avec Jims ! Séance de pilates		Moins de polluants dans l'assiette : comment faire ?	Mieux vivre les situations stressantes	
14 h 30						
15 h						
15 h 30			Cohérence cardiaque : du stress à l'apaisement		Coup de boost, coup de mou ? Gérez votre glycémie	Alléger sa charge mentale au quotidien
16 h						
16 h 30						
17 h			Voyage sonore aux bols tibétains, gongs et voix	Des en-cas sains et riches en fibres	Comprendre et améliorer son sommeil	
17 h 30						
18 h						



Activité physique

Session active

 9 h – 10 h / 14 h – 15 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 !



coach Jims expérimenté



Bien-être mental

Atelier pratique



10 h 30 – 11 h 30 / 15 h 30 – 16 h 30

Cohérence cardiaque : du stress à l'apaisement

Toujours « à fond », sans vraie pause pour souffler ? Face au stress, votre corps possède déjà un outil puissant pour retrouver le calme : la respiration. Découvrez la cohérence cardiaque et apprenez des techniques simples pour réguler la tension, améliorer votre concentration et retrouver plus de sérénité au quotidien. À tester, au travail comme à la maison.



Tine Verweire,
coach certifiée en
cohérence cardiaque

Atelier pratique



12 h – 13 h / 17 h – 18 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



10 h 30 – 11 h 30 / 15 h 30 – 16 h 30

Alléger sa charge mentale au quotidien

Vous avez la tête pleine et l'impression de ne jamais décrocher ? Au fil du temps, la charge mentale s'installe et épuise votre énergie. Amélia Pereira Leite vous aide à comprendre vos mécanismes, à identifier ce qui vous pèse et à poser vos limites. Vous repartirez avec des outils concrets pour retrouver un équilibre plus serein, durable... et enfin respirer.



Amélia Pereira Leite,
coach de vie



Bien-être mental

Atelier pratique



9 h – 10 h / 14 h – 15 h

Mieux vivre les situations stressantes

Le cœur qui s'emballe avant une conversation difficile. Un défi important qui noue l'estomac... La Croix-Rouge s'y connaît en gestion de situations stressantes. Grâce à des échanges, des exercices et des conseils issus du terrain, vous repartirez plus serein et mieux armé face au stress du quotidien.



Nathalie Durant,
formatrice Premiers Secours
en Santé Mentale
Croix-Rouge de Belgique



Nutrition

Démo



12 h – 13 h / 17 h – 18 h

Des en-cas sains et riches en fibres

Un granola à la carotte pour le petit-déj', des brownies riches en fibres et des boules d'énergie à tomber... Des en-cas sains et gourmands à savourer directement lors de cette démo culinaire. Goûtez à la force des produits bio et repartez avec les astuces de Justine, diététicienne, pour manger équilibré sans vous prendre la tête.



Justine Baivier,
diététicienne Bio-Planet

Conférence



9 h – 10 h / 14 h – 15 h

Moins de polluants dans l'assiette : comment faire ?

Pesticides, métaux lourds, PFAS ou encore polluants liés à la cuisson... Découvrez l'impact de ces polluants sur votre santé. Aline Legipont et Stéphanie Paulissen vous donnent des clés concrètes pour faire les bons choix et adopter des gestes simples au quotidien afin de limiter votre exposition.



Aline Legipont et
Stéphanie Paulissen,
pharmaciennes Newpharma

Conférence



10 h 30 – 11 h 30 / 15 h 30 – 16 h 30

Coup de boost, coup de mou ? Gérez votre glycémie

Les sucres sont une source d'énergie essentielle, mais leur impact dépend de la quantité, de la fréquence et de la forme sous laquelle vous les consommez. Découvrez le rôle qu'ils jouent dans votre corps, comment éviter les montagnes russes et adopter les bons réflexes pour une énergie stable, une meilleure concentration... et moins de fringales au quotidien.



Caroline Van Damme,
pharmacienne et coach
lifestyle Yoboo



Sommeil

Conférence



12 h – 13 h / 17 h – 18 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 psychoéducative 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.
Et si vous avez un petit creux, profitez de quelques dégustations pour recharger vos batteries.

En partenariat avec

