



INFORMATIONS



SOUFFELWEYERSHEIM Lieu sera précisé

ultérieurement



Début le vendredi 20 novembre 2026



DURÉE : 20:00

PROFILS : infirmière et coach émotionnelle

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

video projecteur

connexion internet

CODE ACTIVITÉ : 11SO781

Prix : **81.00 €**

DESCRIPTION

Saviez-vous qu'une sédentarité prolongée peut augmenter le risque de certaines maladies, dont certains cancers ?

Dans notre quotidien, de nombreuses habitudes (travail assis, transports, écrans...) nous amènent à bouger de moins en moins, souvent sans en avoir conscience.

Cet atelier propose de mieux comprendre les liens entre sédentarité, activité physique et santé, à travers une approche accessible et participative.

Au programme :

- des repères simples pour comprendre les impacts de la sédentarité
- des échanges autour de nos habitudes de vie
- des exercices pratiques pour expérimenter le mouvement
- des conseils concrets pour intégrer davantage d'activité dans son quotidien

Un atelier pour prendre conscience... et surtout passer à l'action, à son rythme et sans culpabilité.



OBJECTIFS

- Comprendre ce qu'est réellement la sédentarité
- Identifier ses impacts sur la santé
- Faire le lien entre activité physique et prévention
- Prendre conscience de ses propres habitudes
- Repartir avec des solutions concrètes pour intégrer plus de mouvement au quotidien

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	20-11-2026	18:30	20:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Jeudi	21-01-2027	18:30	20:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	12-03-2027	18:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	09-04-2027	18:30	01:30	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Vendredi	21-05-2027	18:30	20:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -
Lundi	21-06-2027	18:30	20:00	Lieu sera précisé ultérieurement, -