

SANTÉ EN MOUVEMENT

Des ateliers d'accompagnement thérapeutique collectifs pour mieux vivre avec du diabète ou du surpoids



**LE MERCREDI
DE 18H30
À 20H**

**LIEU : MAISON GIQUEL
49, QUAI DU HALAGE
RUEIL-MALMAISON**

**INSCRIPTION GRATUITE AU :
06 66 06 81 13**

2025

24 Septembre	Que penser des régimes ?
26 Novembre	Perturbateurs endocriniens, obésité et diabète : mieux comprendre pour mieux agir
10 Décembre	Se faire plaisir pendant les fêtes tout en préservant sa santé

2026

14 Janvier	Découvrir la sophrologie : respiration, détente, prise de conscience du corps
28 Janvier	Sophrologie et alimentation : conscience alimentaire, gestion des envies, satiété
11 Février	Sophrologie et alimentation (2) : conscience alimentaire, gestion des envies, satiété
18 Mars	Sophrologie et émotions : apprendre à relâcher le stress, accueillir ses ressentis
01 Avril	Sophrologie et sommeil : améliorer le repos et la récupération
13 Mai	Diabète, poids et bien-être psychologique : avancer sereinement
10 Juin	Le diabète au quotidien