

Santé vous bien !

# FORUM SANTÉ

**23** JUIN 2022  
10 H - 18H

CENTRE CULTUREL DE LANGEAC

CONFÉRENCES

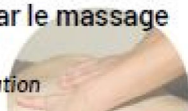
10h30 **Réflexologie : Gérer son stress grâce à la Réflexologie**  
*présentée par Hélène ALBARET - Réflexologue certifiée RNCP*

13h30 **EMDR (mouvements oculaires):  
Vivre avec les traumatismes du passé**  
*animée par Lucie VALOUR - Sophrologue*

15h00 **Un sommeil de qualité pour une bonne santé avec l'ARSEPT  
(destinée aux séniors et retraités)**  
*animée par A.Marielle DAVID - Infirmière clinicienne et sophrologue*

17h15 **Optimiser notre capital santé par le massage**  
*présentée par Claire LOUIS  
Praticienne en modelage de relaxation*

Tout public



5