

CONFÉRENCES EN LIGNE

PROGRAMME DE JANVIER À JUIN 2021

SUR HAPPYVISIO.COM, PARTICIPEZ GRATUITEMENT À DES CONFÉRENCES EN DIRECT ET POSEZ VOS QUESTION À NOS EXPERTS



MARDI 12 JANVIER - 11H30

A la découverte du Zhiheng Qi Gong

Présenté par Emmanuelle Levinson de Nice Mieux Être



JEUDI 14 JANVIER - 15H

Comment choisir son contrat obsèques

Présenté par Charles Simpson, directeur de Meilleures Pompes Funèbres



VENDREDI 15 JANVIER - 15H

Manger en pleine conscience

Présenté par Saveria Garcia Diététicienne-nutritionniste



LUNDI 18 JANVIER - 11H

C'est quoi le Shiatsu ?

Présenté par Antoine Di Novi, Président de la Société Française du Shiatsu



MERCREDI 20 JANVIER - 15H

Le yoga, pratique efficace ou folklore orientalisant ?

Présenté par Jacques Choque, professeur de yoga-relaxation



JEUDI 21 JANVIER - 11H

Présentation de la réflexologie et initiation à l'auto-massage par la réflexologie palmaire

Présenté par Sandrine Milteau de Nice Mieux Être

VENDREDI 22 JANVIER - 14H30

Bien chez soi : comment adapter et sécuriser mon logement ?

Présenté par une ergothérapeute du CRÉDAT



JEUDI 28 JANVIER - 15H

Cyrano : comment renouveler l'œuvre, tout en la respectant ?

Présenté par Thierry Surace de Compagnie Miranda



VENDREDI 05 FÉVRIER - 15H

Les plantes qui nourrissent et qui soignent

Présenté par Kalice Brun, Cheffe passionnée de nature



MARDI 09 FÉVRIER - 15H

Les bienfaits de la marche: objectifs et conseils pour une bonne pratique

Présenté par Jean-Philippe Granier de SIVOM Val de Banquière



MERCREDI 10 FÉVRIER - 11H

Aidants : La Force du témoignage

Présenté par Sonia Klein d'Aux Cotés des Aidants



JEUDI 11 FÉVRIER - 11H

Yoga du rire, le sport du bonheur

Présenté par Laetitia Breteau



SUR HAPPYVISIO.COM, PARTICIPEZ À DES CONFÉRENCES

VENDREDI 12 FÉVRIER - 15H

Atelier bougez + à la maison

Présenté par Sylvain Lafont
de Vitae Sport Santé

JEUDI 18 FÉVRIER - 10H

L'intérêt d'une pratique régulière de l'activité physique sur la santé

Présenté par David Fuente
d'Azur Sport Santé

JEUDI 18 FÉVRIER - 15H

Les différents types de logements pour seniors

Présenté par Gwendoline Cotrez,
fondatrice et dirigeante de Movadom

VENDREDI 19 FÉVRIER - 11H

Introduction à la psychologie positive

Présenté par Piefrancesco Pardini,
Psychologue clinicien et de la santé

LUNDI 22 FÉVRIER - 10H

A la découverte de la capoeira

Présenté par Mestrando Picando
de Nice Mieux Être

MARDI 23 FÉVRIER - 11H

Comment aimer et faire la paix avec mon corps qui vieillit ?

Présenté par Marine Le Rouzo,
psychologue et sexothérapeute

JEUDI 25 FÉVRIER - 14H30

Un instant douceur rien que pour soi

Présenté par Nathalie Mazeau,
Coach Sophrologue certifiée

VENDREDI 26 FÉVRIER - 11H

« Don Camillo » au théâtre, une première en France

Présenté par Gilles Gaucci
de Compagnie Théâtre du Verseau

MARDI 02 MARS - 10H30

La Méditation en Pleine Conscience

Présenté par Adriana Hysa,
Thérapeute, coach de vie et formatrice en
thérapie douce

JEUDI 04 MARS - 11H

Je suis adorable... quand je veux

Présenté par Céline Riclet,
Sophrologue certifiée

VENDREDI 05 MARS - 14H

Se prémunir des infections et virus de l'hiver)

Présenté par Carole Labbe,
naturopathe et cadre de santé

JEUDI 11 MARS - 10H

Cours de Gym Dynamique

Présenté par Caroline Gustin
de SIVOM Val de Banquière

JEUDI 11 MARS - 15H

Mes oreilles, le secret de ma forme

Présenté par Journée Nationale
de l'Audition

VENDREDI 12 MARS - 15H

Atelier numérique : les bases des tablettes et smartphones

Présenté par Sylvain Lafont
de Vitae Sport Santé

MERCREDI 17 MARS - 15H

Premiers secours : les gestes qui sauvent

Présenté par la Croix-Rouge française

JEUDI 18 MARS - 11H

Les matières grasses : comment s'y retrouver ?

Présenté par Ysabelle Levasseur
de Silver Fourchette

MERCREDI 24 MARS - 15H

Master class théâtre avec la Compagnie Russa Lux

Présenté par un membre de la
compagnie

JEUDI 25 MARS - 11H

Témoigner de la relation d'aide avec ses deux polarités, Féminine et Masculine

Présenté par Colette Charriau,
Coache en sensualité et en féminin

LUNDI 29 MARS - 14H

Redécouvrez et optimisez vos 5 sens

Présenté par Nathalie Mazeau,
Coach Sophrologue certifiée

MARDI 30 MARS - 9H30

Qu'est-ce que l'aromathérapie ?

Présenté par Véronique Vuillemin,
Diététicienne formée en Aromathérapie
par le Collège International
d'Aromathérapie de Dominique Baudoux

SUIVEZ CES CONFÉRENCES EN DIRECT ET POSEZ VOS QUESTIONS AUX EXPERTS

EN DIRECT ET POSEZ VOS QUESTION À NOS EXPERTS



MARDI 30 MARS - 15H

Atelier numérique : naviguer sur internet

Présenté par Sylvain Lafont de Vitae Sport Santé



MARDI 30 MARS - 15H

Les graines à faire germer

Présenté par Frédéric Thélinge, animateur nature



6, 8 ET 14 AVRIL - 11H

Carnet de cuisine 2.0

Présenté par l'association La Bulle, Laboratoire d'arts numériques



MERCREDI 07 AVRIL - 11H

Le plaisir d'être soi : look et image de soi

Présenté par Isabelle Dedieu, coach et conseillère en image



MERCREDI 07 AVRIL - 14H

La relaxation dynamique

Présenté par Adriana Hysa, Thérapeute, coach de vie et formatrice en thérapie douce



JEUDI 08 AVRIL - 11H

Le shiatsu, pourquoi pas vous ?

Présenté par Antoine Di Novi, Président de la Société Française du Shiatsu



JEUDI 08 AVRIL - 15H

Emotions : les comprendre, les exprimer, les réguler

Présenté par Sandrine Moreau, sophrologue



MERCREDI 14 AVRIL - 11H

Risques de chutes et bonnes postures

Présenté par la Croix-Rouge française



JEUDI 15 AVRIL - 11H

Une journée dans l'assiette d'un senior

Présenté par Ysabelle Levasseur de Silver Fourchette



LUNDI 19 AVRIL - 11H

Atelier numérique : protéger ses données et éviter les arnaques !

Présenté par Sylvain Lafont de Vitae Sport Santé

MARDI 20 AVRIL - 15H

Avantages et inconvénients du viager ou de la vente en démembrement

Présenté par Martin Rouveyre, Co-fondateur de Apartavie



MERCREDI 21 AVRIL - 10H

Retraité et confinement : quel programme pour adapter mon alimentation et préserver ma masse musculaire

Présenté par Sylvain Laffont et Camille Neme



JEUDI 22 AVRIL - 11H

Les clés d'un engagement durable dans la pratique de l'Activité Physique

Présenté par Marion Fournier d'Azur Sport Santé



VENDREDI 23 AVRIL - 15H

Les plantes aromatiques à portée de main

Présenté par Frédéric Thélinge, animateur nature



LUNDI 26 AVRIL - 11H

La respiration, clé de la santé et de la spiritualité

Présenté par Jacques Choque, professeur de yoga-relaxation



MERCREDI 05 MAI - 11H

Les bienfaits de l'activité physique

Présenté par Sylvain Lafont, de Vitae Sport Santé



VENDREDI 14 MAI - 15H

Atelier bougez + à la maison

Présenté par Sylvain Lafont de Vitae Sport Santé



LUNDI 17 MAI - 11H

L'art rupestre dans le monde

Présenté par Silvia Sandrone du Musée des Merveilles (06)



MERCREDI 19 MAI - 15H

Organiser sa mort numérique

Présenté par Charles Simpson, directeur de Meilleures Pompes Funèbres



LUNDI 24 MAI - 11H

Quiz sur l'art rupestre dans le monde

Présenté par un animateur du Musée des Merveilles (06)



SUIVEZ CES CONFÉRENCES EN DIRECT ET POSEZ VOS QUESTIONS AUX EXPERTS



MERCREDI 26 MAI - 11H

Atelier numérique : les bases des tablettes et smartphones

Présenté par Sylvain Lafont de Vitae Sport Santé

LUNDI 14 JUIN - 11H

L'art rupestre du Mont Bego

Présenté par Silvia Sandrone du Musée des Merveilles (06)



VENDREDI 28 MAI - 11H

Passer son passeport internet Quiz 1

Présenté par l'association Seniors Connexion

MERCREDI 16 JUIN - 11H

L'été arrive... mieux vivre les fortes chaleurs

Présenté par la Croix-Rouge française



MERCREDI 09 JUIN - 15H

Atelier numérique : protéger ses données et éviter les arnaques !

Présenté par Sylvain Lafont de Vitae Sport Santé

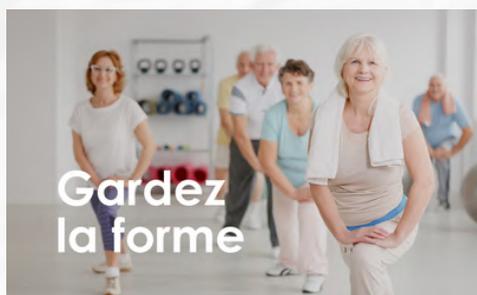
LUNDI 21 JUIN - 11H

Quiz sur l'art rupestre du Mont Bego

Présenté par un animateur du Musée des Merveilles (06)



HAPPYVISIO, C'EST DE NOMBREUX AUTRES RENDEZ-VOUS REGULIERS À DÉCOUVRIR SUR LE SITE :



Gardez la forme



les lundis du numérique



Cycles Mémoire et Sommeil



Conférences Culturelles



Dictées et loisirs



Papote & popote

Votre rendez-vous cuisine en ligne !

COMMENT SUIVRE CES CONFÉRENCES ?

- 1- RENDEZ VOUS SUR LE SITE HAPPYVISIO.COM
- 2- INSCRIVEZ-VOUS GRATUITEMENT AVEC LE **CODE PARTENAIRE : CD06**
CE CODE VOUS EST OFFERT PAR LE DÉPARTEMENT DES ALPES MARITIMES
- 3- **CHOISISSEZ** LES CONFÉRENCES ET ATELIERS DE VOTRE CHOIX, **SELON VOS DISPONIBILITÉS**
- 4- **PARTICIPEZ** DEPUIS **CHEZ VOUS** AUX ACTIVITÉS SÉLECTIONNÉES

HappyVisio est une initiative soutenue par le département des Alpes Maritimes



HAPPYVISIO.COM

**Besoin d'aide ?
Contactez-nous ...**



01 76 28 40 84



contact@happyvisio.com