

# Journée nationale OBESITE \* REIN \* DIABETE

Dépistage gratuit

Espace information « Halte aux régimes ! On ne vous dit pas tout » :  
Répondons ensemble à vos questions

Impédancemétrie : Apprécier la répartition de la masse musculaire et  
graisseuse dans votre corps

Témoignages

*Cet atelier est animé par un médecin nutritionniste*

**Danse orientale** : gagner en souffle, en résistance et en souplesse en dansant. Idéal pour bouger, se défouler et évacuer le stress.

*Cet atelier est animé par la troupe El oriental*

**Sophrologie**: technique de bien-être et de détente corporelle permettant de libérer les ressources et les énergies présentes en chacun de nous.

*Cet atelier est animé par un sophrologue*

**Atelier rire** : le rire apaise, soigne, dynamise et permet de dépasser nos peurs et de gérer nos émotions.

*Cet atelier est animé par une sophrologue*

**Relooking** : adapter son style à son teint et à sa morphologie pour une meilleure estime de soi.

*Cet atelier est animé par une conseillère en image, esthéticienne, coiffeur*

**Ateliers des chefs** : réhabiliter le plaisir et d'améliorer le rapport à la nourriture et à son corps.

*Cet atelier est animé par une diététicienne*

**Jeu de piste** : bouger sur un parcours ludique à des fins de santé. Vous ne verrez plus le sport du même « œil ».

*Cet atelier est animé par un coach sportif*

**Eveil des sens – Dégustation** : découvrir le goût, porte d'entrée des sensations alimentaires.

*Cet atelier est animé par une diététicienne*

**Corps en mouvement – Gymnastique douce** : approche douce et dynamique avec des postures adaptées basée sur des mouvements simples.

*Cet atelier est animé par un coach sportif*