

## PROGRAMMATION - Nancy Pep's Event 5 & 6 MAI

### LES CONFERENCES À L'AUDITORIUM

#### **LES CONFERENCES DU SAMEDI 5 MAI :**

13h – Présentation du coaching privé et de l'accompagnement personnel / M. Bourazza Bilal

14h – L'hypnose thérapeutique : devenez acteur de votre bien être / M. Barbelin Thibaud

14h30 – L'EFT- technique de libération émotionnelle / Mme Adam Emilie

15h – L'importance du complément alimentaire / M. Géhin Jean-Marie

15h30 – Le Tennis au service de votre santé : une adaptation ludique / Dr De Talancé Nicole

16h – L'Aïkido traditionnel : art martial /art de vivre / M. Faivre Jacques

16h30 – Le Cross fit pour les nuls / M. Cortes Samy

17h – Le Sommeil le repos et la récupération / M. Vespignani Pierre

17h30 – La Detox de printemps / Me Porel Alexandra

18h – L'Introduction à la pensée traditionnelle chinoise: de la théorie à la pratique en taïchi et qigong / M. Costanza Yannick

#### **Sans oublier... Les bons tuyaux du Garage : conférences mini format de 5 min toutes les demies heures sur le stand du Garage :**

Respirelax ou comment retrouver calme et sérénité

Elargir sa zone de confort

Un bon jus qui détox

Strech and flex

Et si on buvait bien ?

Le contrôle technique sport santé

Les abdominaux stop la violence

Faire plus en faisant moins

Dors bien et vis mieux

Bouge pour maigrir

## **LES CONFERENCES DU DIMANCHE 6 MAI :**

14h – La Mobilité durable prévention et endurance / Me Malingrey Katarina

14h30 – Geste et posture dans la vie quotidienne / M. Renaud Victorien

15h – L'importance du complément alimentaire / M. Géhin Jean-marie

15h30 – Le Tennis au service de votre santé : une adaptation ludique / Dr De Talancé Nicole

16h – Bougez-vous ! : La méthode sport santé en entreprise / M. Vespignani Pierre

16h30 – Les bonnes pratiques d'action santé et préventions en entreprise : exemples et retours / Me Jacquot Sophie

17h – L'aspect sport mental / M. Bourazza Bilal et M. Parmentier Michael

17h30 – L'Introduction à la pensée traditionnelle chinoise : de la théorie à la pratique en taichi et qigong / M. Costanza Yannick

## **Sans oublier... Les bons tuyaux du Garage : conférences mini format de 5 min toutes les demies heures sur le stand du Garage :**

Respirelax ou comment retrouver calme et sérénité

Elargir sa zone de confort

Un bon jus qui détox

Strech and flex

Et si on buvait bien ?

Le contrôle technique sport santé

Les abdominaux stop la violence

Faire plus en faisant moins

Dors bien et vis mieux

Bouge pour maigrir

## **DEMOS SPORTIVES**

### **LES DEMOS SPORTIVES DU SAMEDI 5 MAI :**

-11h00 – Marche Nordique avec Le CD 54 sports pour tous (personnes âgées) –  
Départ devant le jet d'eau

-14h00 – Le Comité Départemental de Meurthe et Moselle de Badminton – Plateau  
Cerdan

- 14h30 – ADTAO : Taichi - devant le jet d'eau
- 15h00 – L'Ecole européenne d'Aïkido – Plateau Cerdan
- 15h30 – Le Comité Départemental Meurthe et Moselle de Basket – Plateau Cerdan
- 16h - Fit Herbalife H24 : M. Géhin Jean-Marie - devant le jet d'eau

### **LES DEMOS SPORTIVES DU DIMANCHE 6 MAI :**

- 14h00 – Le Comité Départemental de Meurthe et Moselle de Badminton – Plateau Cerdan
- 14h00 – ONDULATIONS : Danse - devant le jet d'eau
- 14h30 – ADTAO : Taichi - devant le jet d'eau
- 15h00 – AQUALUN : Aéro Dance et Aéro Fit - devant le jet d'eau
- 16h - Fit Herbalife H24 : M. Géhin Jean-Marie - devant le jet d'eau

### **DEFIS SPORTIFS**

#### **LES DEFIS SPORTIFS DU SAMEDI 5 MAI :**

- Grand Nancy Volley Ball : Fit Volley – Plateau Cerdan
- Comité départemental de Meurthe et Moselle de Badminton : Les fous du volant – Plateau Cerdan
- MB Animations : Aire de jeux et gonflables / Jeux d'opposition - Kid's Park
- Ferme aventure : sentier pieds nus – - Kid's Park
- Gyro rider : parcours Segway - Kid's Park

#### **LES DEFIS SPORTIFS DU DIMANCHE 6 MAI :**

- Grand Nancy Volley Ball : Fit Volley
- Comité départemental de Meurthe et Moselle de Badminton : Les fous du volant (parcours de motricité, jeux de volant à faire en moins de temps possible)
- Comité départemental 54 SPORTS POUR TOUS : Speed Ball (défi quantitatif)
- MB Animations : Kid's Park (Pass journée illimité : 7 € ),
- Ferme aventure : sentier pieds nus,
- Gyro rider : parcours Segway (initiation de 15 minutes : 6€).

**LA TOMBOLA : 1€** le billet. Tirage au sort le dimanche à 18h sur le stand de l'auditorium.

**A gagner de nombreux lots dont :**

- 2 nuits insolites pour 4 personnes avec la Ferme aventure,
- 20 entrées à la Ferme Aventure,
- 20 places Balnéo avec Aqualun,
- + Autres dotations exposants (en cours).

**Tombola sur le stand du Garage :**

Tirage au sort dimanche à 18H

Bulletin à remplir sur place

Lots :

Un compex

Une bouteille d'huile alsarnica

Un contrôle technique

**PARTICIPATIONS FINANCIERES AU PROFIT D'ELA :**

**A chaque stand, une cagnotte est à la disposition du grand public pour faire un don au profit de l'association ELA qui lutte contre les leucodystrophies. Tous ces dons seront reversés intégralement à ELA.**