

ANNÉE 2021/2022

Thème : Santé - Bien-Être

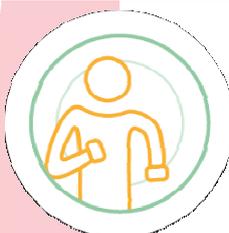
Nouveauté



Votre corps est dans votre assiette



Intervenant : Eric SAIVE
Conseiller en Nutrition



Notre corps est une incroyable machine à transformer ce que nous mangeons en être humain et en carburant. C'est en cela qu'il est le reflet de ce qui se trouve dans notre assiette cumulé depuis notre naissance. Si nous mangeons sainement, avec respect et plaisir, alors notre corps sera sain, performant, heureux et ce tout au long de notre vie.

Nous vivons dans une société d'abondance alimentaire dans laquelle nous trouvons le pire en accès quasi illimité et le meilleur que nous croyons souvent réservé à un pouvoir d'achat élevé. Alors que la santé est devenue un argument marketing, tout le monde n'a pas intérêt à ce que nous mangions bien mais plutôt que nous consommions avant tout. Comment faire le tri dans cet excès d'information, cette "fabrique de l'ignorance" ? Existe-t-il un régime meilleur qu'un autre ? Les sucres nous rendent-ils accro ? Les graisses et le cholestérol sont-ils dangereux pour notre santé cérébrale et cardio-vasculaire ? Faut-il manger souvent et en petites quantités ? Faut-il ne faire qu'un ou deux repas par jour ? Faut-il jeûner ? Les protéines sont-elles indispensables ? Faut-il être végétarien ? Est-ce que bien manger coûte forcément cher ?

La clé de l'indépendance nutritionnelle est dans la compréhension du fonctionnement du corps et en particulier du sien. Ce n'est pas si compliqué qu'il n'y paraît et bien souvent le plus dur est d'abandonner ses mauvaises habitudes et croyances mais le jeu en vaut la chandelle. Nous avons le choix de construire et d'entretenir un corps en mauvaise santé, qui fonctionne mal et qui souffre plus ou moins en silence, comme nous avons le choix de préférer un corps en bonne santé, performant et heureux, à même de réguler son poids et son âge biologique indépendamment de notre héritage génétique sur lequel nous avons aussi le pouvoir.



Jour et heure

Nombre de séances par session

Lieu

Vendredi de 10h30 à 11h30

4 par session

UIA ou visioconférence

Février	Mars
11	18
18	25

FAUT-IL ÊTRE VÉGÉTARIEN ?

- Les différents végétarismes
- Être végétarien : tous égaux ?
- Affaire de choix idéologique ?



Avril	Mai
8	13
15	
22	

« ON EST FOUTU, ON MANGE TROP »

- ALAIN SOUCHON

- Le jeûne, le rythme alimentaire, le principe de cétose : pourquoi et pour qui ?



Tarif par session ne pouvant bénéficier ni de réduction, ni de remboursement : **32,00 €**

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Tél : 01 64 52 01 21 - Fax : 01 60 56 07 35 - Email : uia@camvs.com



ANNÉE 2021/2022

Thème : Santé - Bien-Être



RELAX !

Intervenante : Valérie GAVARET
Sophrologue certifiée, formatrice en sophrologie



Et si vous vous offriez un **moment de bien-être** ?

Une parenthèse pour sortir des urgences du quotidien et réduire votre stress...

Une occasion de prendre du temps pour vous, vous alléger et vous apaiser, faire l'expérience de techniques de relaxation et apprendre à valoriser vos ressources mentales.

Une bulle bienfaisante où vous vous délesterez de vos tensions et d'où vous ressortirez reboosté/e !



Jour et heure
Nombre de séances
Lieu

Vendredi de 10h00 à 11h00
12
UIA ou visioconférence

Calendriers non contractuels susceptibles d'être modifiés

janvier	février	mars	avril
7	4	11	1
14	11	18	8
21		25	15
28			

Tarif : 95,00 €

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Tél : 01 64 52 01 21 - Fax : 01 60 56 07 35 - Email : uia@camvs.com

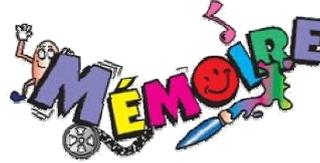


ANNÉE 2021/2022

Thème : Santé - Bien-Être



REMusclez votre



POUR LA SÉCURITÉ DE TOUS
DESINFECTEZ-VOUS LES MAINS
RÉGULIÈREMENT

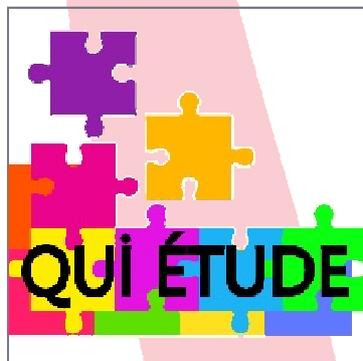


Intervenante : Helies TERNOIR
Kinésologue - Enseignante en Brain gym - Hypnothérapeute

Ce cours s'adresse aux étudiants ayant déjà suivi le cours de Madame TERNOIR "Entretenez et boostez votre mémoire" les années précédentes.

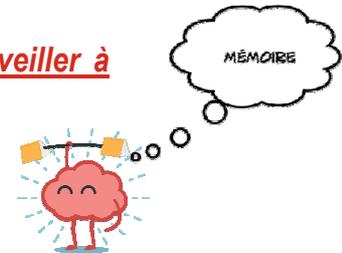
Si vous avez participé au premier volet qui vous explique comment fonctionne votre cerveau et comment développer votre mémoire, cet atelier vous propose de consacrer du temps à faire des exercices de mémoire.

Vous saurez ainsi comment entraîner et muscler votre mémoire et pourrez reproduire cet entraînement régulier chez vous, afin de maintenir et de développer vos fonctions cognitives et votre mémoire.



Offrez-vous ce moment ludique et utile pour ne plus dire « j'ai oublié » !

Prévoyez une bouteille d'eau pour veiller à votre hydratation



Jours et heure

Mardi 5 avril 2022, de 14h00 à 17h00
Mercredi 6 avril 2022, de 14h00 à 17h00
UIA ou visioconférence

Lieu

Tarif ne pouvant bénéficier ni de réduction, ni de remboursement : 47,00 €

Attention : 15 étudiants maximum !

Université Inter-Âges Melun Val de Seine – 23, rue du Château – 77000 MELUN
Tél : 01 64 52 01 21 - Fax : 01 60 56 07 35 - Email : uia@camvs.com

