



Soirée inaugurale

Santé mentale, des clés pour mieux vivre et mieux soigner

Stands



Équipe de liaison et de soins en addictologie

Consommations, on en parle (tabac, alcool et autre)

Association sportive du CHU de Nantes

Découverte de l'association

Association soins aux professionnels de santé

Présentation de l'association et des offres pour les professionnels

Pause ressources

Ouverture exceptionnelle du Centre de Ressources Documentaires de Promotion Santé Pays de la Loire – Mise en avant d'une sélection d'outils sur la santé mentale

Ateliers

Auto-shiatsu

Angélique Marcombes

Automassage pour soulager sa charge mentale

(Re)découvrir sa respiration

Dr Anne Jolivet

et Sébastien Jacob

Exercices de respiration consciente et apports théoriques sur ses effets

Être acteur de sa santé

Dr Jean-Marc Chavigny

et Domitille Jorand

Prendre conscience de ses ressources et de la manière de les cultiver pour prendre soin de sa santé

Les émotions : 3 heures pour y voir clair !

Promotion Santé Pays de la Loire

Mieux connaître, reconnaître et accueillir les émotions. Pouvoir les identifier et comprendre leurs rôles

Agir pour une santé durable

Équipe du Hall santé

Expérience ludique, collaborative pour comprendre les liens entre santé et environnement puis passer à l'action

Méditation

Dr Pascal Henaff

Expérimenter la méditation de pleine conscience

Mesurer votre forme

MACSF

En 15 minutes tester sa forme (condition physique, force, souplesse, impédance, diagnostic santé et conseils personnalisés)

Hypnose par réalité virtuelle

MNH

Équipé d'un casque, 30 minutes de détente pour relâcher la pression du quotidien

**Cette séance est déconseillée en cas de pathologie psychiatrique, épileptique, troubles visuels ou auditifs*



Webconférences

La santé : mécanismes psychologiques et sociaux

Baptiste Cougot et Alice Le saout

Sensibilisation courte et percutante pour comprendre en quoi les émotions, les relations et les organisations affectent notre santé autant – voire plus – que des facteurs physiques

Émotions et santé mentale : parlons régulation !

Marianne Bourdon

Qu'est-ce qu'une émotion agréable / désagréable ? Pourquoi ressent-on des émotions ? Et quand les réguler ? Apports théoriques et pratiques sur la santé mentale

L'alimentation, la tête et le corps

Dr Jean-Michel Lecerf

Découvrir les liens entre alimentation, microbiote intestinal et santé mentale.

Contact : bp-hallsante@chu-nantes.fr