

# 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 CREEDAT



**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**

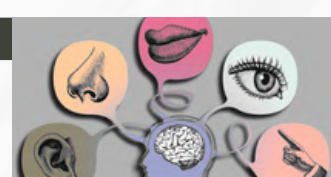
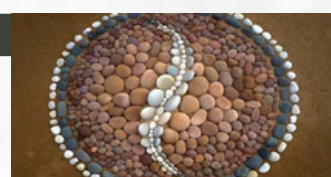
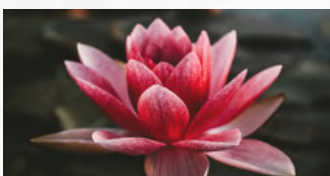
### Redécouvrez et optimisez vos 5 sens

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**

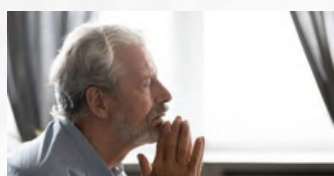
Présenté par Adriana Hysa, Thérapeute, coach de vie et formatrice en thérapie douce



**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**

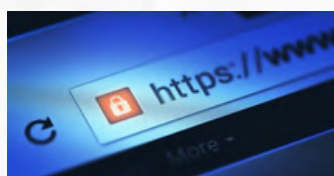
Présenté par la Croix-Rouge française



**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**

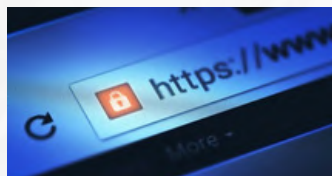
**Passer son passeport internet Quiz 1**

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](http://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