

Conférences

Salle Yvonne-Printemps

11h00 (45 min) :

« Douleur et médecine chinoise »

-> Claire VERGES

12h00 (1h) :

« Apprendre à gérer ses douleurs par la respiration »

-> Docteur Pencalet (Chirurgien du rachis)

13h00 (30 min):

« Paroles de patient »

-> Shelley MULLON

14h00 (45 min) :

« Apprendre à gérer ses douleurs par la pratique de la méditation »

-> Docteur Isabelle ANTONY

15h00 (30 min) :

« Apprendre à gérer ses douleurs par la pratique de la sophrologie »

-> Catherine ZAKI (Sophrologue)

15h30 (30 min) :

« La neurostimulation transcutanée dans la gestion de la douleur »

-> A. Marie VENTAUX (Infirmière douleur)

16h00 (30 min) :

« Apprendre à gérer ses douleurs par la pratique de l'autohypnose »

-> Claudine YASSA

En partenariat avec



Entrée, ateliers et conférences gratuits !

Pour participer aux ateliers, pensez à vous inscrire sur ccb-contact@ramsaysante.fr en précisant le ou les ateliers choisi (s) ainsi que vos nom et prénom.

Prise en compte des inscriptions jusqu'au 1er octobre 2023.

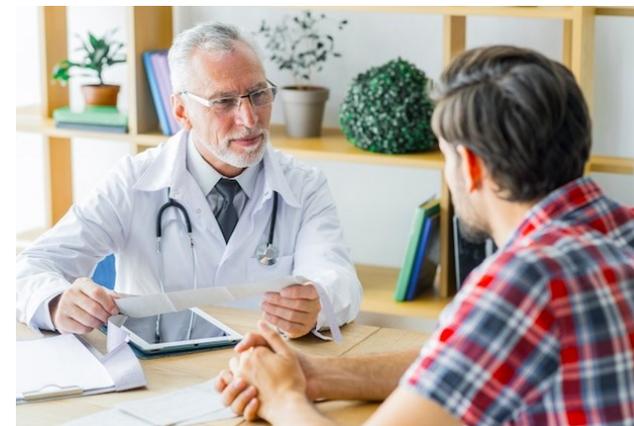
Pour participer aux conférences :

Pas d'inscription nécessaire.

TOMBOLA

N'oubliez pas de participer à notre tombola au profit de l'association CCB Mieux être pour tenter de remporter l'un des nombreux lots mis en jeu !

Prix du ticket : 2 €



« La douleur parlons-en ! »

Samedi 07 octobre 2023
de 10h à 18h

Théâtre Pierre-Fresnay
3 rue Saint-Flaive Prolongée

Ateliers

Atelier N°1 : Aromathérapie (1h30)

Séance en groupe de 15 personnes

11h00 à 12h30 & 14h00 à 15h30

Aromathérapie : quelles huiles essentielles pour traiter mes douleurs et comment les utiliser.

Atelier N°2 - Activité Feldenkrais

Séance individuelle de 20 min

Activité « Feldenkrais »

Séance en groupe de 15 personnes (45 min)

15h30 à 16h15

Feldenkrais : atelier délier le dos

Atelier N°3 - Digipuncture (45 min)

Séance individuelle

Atelier N°4 - Shiatsu (15 min)

Séance individuelle

Atelier N°5 - Massage assis (30 min)

Séance individuelle

Atelier N°6 - Massage du visage (30 min)

Séance individuelle

Atelier N°7 - Réflexologie (45 min)

Séance individuelle

Atelier N°8 - Réflexologie (20 min)

Séance individuelle

Ateliers N°9-10-11 - Reiki (30 min)

Séance individuelle

Atelier N°12 - Do in (45min)

Séances en groupe de 15 personnes

10h30 - 11h15

Atelier N°12 - Yoga sur chaise (1h)

Séances en groupe de 15 personnes

11h30 - 12h30 & 16h00 - 16h45

Atelier N°12 - Relaxation en mouvement (45 min)

Séances en groupe de 15 personnes

14h00 - 14h45

Atelier N°12 - EFT (1h)

Séances en groupe de 15 personnes

15h00 - 16h00

Atelier N°12 - Yoga du rire (45 min)

Séances en groupe de 15 personnes

17h00 - 17h45

Atelier N°13 - Respiration (2h)

Groupe de 15 personnes

14h00 - 16h00

Atelier N°14 - Méditation (1h30)

Séance en groupe de 15 personnes

10h30 - 12h00 & 15h00 - 16h30

Atelier N°14 - Qi Gong (1h30)

Séance en groupe de 15 personnes

13h30 - 15h00

Atelier N°15 - Sophrologie (1h30)

Séance en groupe de 15 personnes

10h30 - 12h00 & 16h00 - 17h30

Atelier N°15 - Relaxation méditation (1h)

Séance en groupe de 15 personnes

12h00 - 13h00 & 14h00 - 15h00

Atelier N°16 - Autohypnose (1h30)

Séance en groupe de 15 personnes

11h00 - 12h30 & 14h30 - 16h00

Conférences

1^{er} étage

10h30 (1h) :

« Les 5 conseils les plus importants pour éviter que la douleur devienne chronique »

-> Docteur Pencolet (Chirurgien du rachis)

11h30 (1h) :

« Emotions et douleur »

-> Isabelle Zurbach (Psychologue)

13h30 (1h) :

« D'une arme de dispersion de foule à une solution de prise en charge des douleurs nociplastiques »

-> Docteur CROUZIER (REMEDEE Labs)

14h30 (1h) :

« Alimentation et douleur »

-> Sophie THOMAS (Diététicienne)

15h30 (1h) :

« Activité sportive et douleur »

-> Tejan ENASA (Activité Physique)

16h30 (1h) :

« L'expérience d'un hôpital de jour de prise en charge de la douleur chronique à la Clinique Claude Bernard »

-> Equipe douleur Clinique Claude Bernard