

Rencontres santé & bien-être

Samedi 4 octobre 2025

Cité du train
2 rue Alfred de Glehn - 68200 Mulhouse

Programme complet



09h30

■ **Ma séance de gym ... simple et efficace !**

Durée : 30 mns / **Quai de Cluny**
Animé par **Eric Gehin**, conseiller sportif

■ **Quiz sur les risques cardio**

Durée : 30 mns / **Voiture Multimedia**
Animé par **Edith Wirtz**, infirmière - pôle Apsa
(accompagnement prévention santé Alsace)

■ **Auto massage mains, visage et zones de tension**

Durée : 30 mns / **Voiture Grande duchesse du Luxembourg**
Animé par **Aurore Rioche - Ammazen**, praticienne en massage

10h00

■ **Le Qi Gong, un art énergétique au service de la santé et de la vitalité**

Durée : 1 h / **Quai de Cluny**
Animé par **Eric Gehin**, conseiller sportif

■ **Un air plus sain dans mon logement**

Durée : 1 h / **Salle Exposition**
Animé par la **Mutualité Française**

■ **Dormez mieux avec la sophrologie**

Durée : 1 h / **Salle Mistral**
Animé par **Anne Grandsire**, sophrologue

■ **Ma cuisine sans polluants**

Durée : 1 h / **Voiture Multimedia**
Animé par la **Mutualité Française**

11h00

■ **Bien-être en musique**

Durée : 1 h / **Salle Exposition**
Animé par **Eloïse Dejoye**, musicothérapeute

■ **Mieux comprendre le stress pour le vivre plus sereinement**

Durée : 1 h / **Voiture Grande duchesse du Luxembourg**
Animé par **Diane Angelo**, psychologue - pôle Apsa

12h00

■ **Mon activité physique au quotidien**

Durée : 1 h / **Quai de Cluny**
Animé par **Thomas Brandelik**, enseignant - Activité physique adaptée

■ **Graisses : un peu, beaucoup, passionnément**

Durée : 1 h / **Voiture Multimedia**
Animé par **Alice Howald**, diététicienne pôle Apsa

13h00

■ **Conférence santé environnementale et microbiote intestinal : agir aujourd'hui pour mieux vivre**

Durée : 45 mns / **Salle Mistral**
Présence exceptionnelle du Docteur Kierzek médecin urgentiste et chroniqueur TV

■ **Dédicaces**

Salle Orient Express

■ **Cocktail déjeunatoire offert**

13h30

■ **Quiz sur le diabète**

Durée : 30 mns / **Voiture Multimedia**
Animé par **Edith Wirtz** pôle APSA

■ **Ma séance de gym ... simple et efficace**

Durée : 30 mns / **Quai de Cluny**
Animé par **Eric Gehin**, conseiller sportif

■ **Auto massage mains, visage et zones de tension**

Durée : 30 mns / **Voiture Grande duchesse du Luxembourg**
Animé par **Aurore Rioche - Ammazen**, praticienne en massage

14h00

■ **Bien-être en musique**

Durée : 1 h / **Salle Exposition**
Animé par **Eloïse Dejoye**, musicothérapeute

■ **Des produits sains dans ma salle de bain**

Durée : 1 h / **Voiture Multimedia**
Animé par la **Mutualité Française**

■ **Mon moteur intérieur : trouver ma motivation**

Durée : 1 h / **Voiture Grand duchesse du Luxembourg**
Animé par **Diane Angelo**, psychologue - pôle Apsa

■ **Gaspillage alimentaire c'est fini : batchcooking à la rescousse**

Durée : 1 h / **Salle Mistral**
Animé par **Alice Howald**, diététicienne - pôle Apsa

■ **Activité physique adaptée**

Durée : 1 h / **Quai de Cluny**
Animé par **Thomas Hartmann**, éducateur sportif sport santé - Maison sport santé Mulhouse

15h00

■ **Un air plus sain dans mon logement**

Durée : 1 h / **Salle Exposition**
Animé par la **Mutualité Française**

■ **Les émotions dans tous leurs états**

Durée : 1 h / **Voiture Grande duchesse du Luxembourg**
Animé par **Diane Angelo**, psychologue - pôle Apsa

■ **Les étiquettes à la loupe**

Durée : 1 h / **Salle Orient Express**
Animé par **Alice Howald**, diététicienne - pôle Apsa

■ **Dormez mieux avec la sophrologie**

Durée : 1 h / **Salle Mistral**
Animée par **Anne Grandsire**, sophrologue

■ **Activité physique adaptée circuit training**

Durée : 1 h / **Quai de Cluny**
Animé par **Thomas Hartmann**, éducateur sportif sport santé, Maison sport santé Mulhouse

16h00

■ **Théâtre Forum ÉCOLOC : Vivre en coloc' en éco-logis ? De et avec Thomas Remen et Mathieu Burger**

Durée : 45 mns / **Salle Mistral**
Compagnie les aveugles et l'éléphant

TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE...

- **Massage assis** (massage de 10 minutes), **vélo santé bien-être** (Association des tisserands d'EBN), **stand prévention et sport santé**.



La Macif,
c'est vous.

MACIF - MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE.
Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le code des assurances. Siège social : 1 rue Jacques Vandier - 79000 Niort.