



PROGRAMME

Journée de Prévention

« Toutes en Cabine »

Vendredi 13 octobre 2023

De 10h à 17h

Lancement de la journée à 9h30 en
présence de nos partenaires

Aéroport Nice Côte d'Azur
Centre d'Affaire (Terminal 1)

Atelier Diététique

« L'Alimentation en question »

**Par Caroline JOUCLA Diététicienne-Nutritionniste
spécialisée en Oncologie**

(30 à 40 minutes) avec temps de parole en fin

Quel est l'impact de l'alimentation sur notre santé
et comment lutter contre les idées reçues et les
informations relayées par les réseaux sociaux.

Pourquoi l'alimentation est devenu un outil de
prévention ?

Ateliers en image et via l'application Kahoot

10h15 : 15 participants

11h15 : 15 participants

13h30 : 15 participants

Pré-inscription obligatoire via Toutes-en-cabine@hotmail.com

Atelier Information et dépistage

« Le Sein en Question »

Par le Docteur BUTORI

30 à 40 minutes avec temps de parole

Parler du Sein en toute transparence, être actrice de
son propre corps à travers

Un Vrai Faux instructif

10h : 20 participants

11h00 : 20 participants

12h00 : 20 participants

Pré-inscription obligatoire via Toutes-en-cabine@hotmail.com

Atelier psychologie

« En toute Sérénité »

Par Sandra GUELFI Hypnothérapeute

Ateliers en image et en pratique pour retrouver sa sérénité, découvrir des solutions pour gérer son stress et enfin se réconcilier avec soi et les autres.

13h00 : Méditation Hypnotique

14h15 : Gestion du stress

15h00 : Coaching confiance en soi

Pré-inscription obligatoire via Toutes-en-cabine@hotmail.com

Atelier Art Thérapie

« Reconnecter le Corps et l'Esprit »

Par L'Art -Thérapie

Avec Amandine MERAT

Art-Thérapeute RNCP

L'Art -Thérapie est une méthode de support permettant de dépasser ses difficultés passagères ou chroniques par le biais d'une stimulation des capacités créatrices

11h30 : Ephémérité et cheminement personnel

13h30 : Histoire(s) de jouer ensemble

14h45 : Musicothérapie (Mise en mouvement du corps progressive au son de la musique)

Pré-inscription obligatoire via Toutes-en-cabine@hotmail.com