

SANTÉ BIEN-ÊTRE

Les 10, 11 et 12 octobre 2025

Ateliers | Conférences | Théâtre



Programme détaillé sur
www.commune-de-plesse.com

Organisé par le Comité
Santé et Bien-être

La Roche - Plessé
Entrée gratuite

Commune de
Plessé

Vendredi 10 octobre



CONFÉRENCE « DOCTEUR COCO »



SALLE RENÉ HAVARD



20h



Avec le Dr Thierry Guicheteau, Médecin généraliste à Orvault, D.U. Nutrition, spécialiste en Médecine de la nutrition et du sport, auteur de la pièce de théâtre « Tous gros demain » et membre de l'association Bleu Blanc Cœur.

Ce médecin nantais se bat pour une alimentation saine, pour lui : «Manger est un acte politique. On a tous le droit de bien manger et ça doit être avant tout un plaisir».

« Dans l'histoire de l'humanité, l'obésité est la première épidémie non infectieuse. Des êtres humains mieux nourris sont en meilleure santé, idem pour les vaches. On peut faire beaucoup de prévention par le biais de l'alimentation ».

«Manger en bonne proportion, des produits sains, éviter les aliments trop gras, c'est essentiel pour notre santé. Mais c'est aussi une question de chaîne alimentaire, avec le respect de la biodiversité dans nos champs et l'alimentation des animaux.»

Pour lui toujours, « L'art de faire la cuisine est un acte politique, et la lutte contre la malbouffe aussi.»

Au cours de cette soirée, Échanges et partages d'expériences avec le public se poursuivront autour d'un verre amical.

Participation libre et sans réservation



Samedi 11 octobre



MARCHE ROSE



La Roche

- 9H30 : Accueil. Inscription sur place
- 10h : Échauffement et départ de la marche : Circuit => La Roche-Buhel-La Roche (5KM).
- 11h30 : Collation, échange autour des stands prévention.

Participation libre au profit de la LIGUE contre le cancer et de la bulle magique



LES CAUSERIES DE LA SANTÉ MENTALE



La Roche (3 salles)

- 14h : Accueil / précisions sur le déroulé de l'après-midi
- 14h30 Rencontres simultanées autour de 3 thématiques au choix:
 - Burn out parental avec Cécile Quiquine Psychopraticienne, Thérapeute relationnelle.
 - La stigmatisation, les troubles psychiques et la norme des valides, avec le collectif Dévalidiste.
 - L'éducation thérapeutique du patient avec Godefroi Le Gougouec, médiateur santé pair au centre de remédiation psychosociale d'EPSYLAN.
- 16h : collation /retours sur les discussions en petits groupes, échanges sur les questionnements et les attentes des participants



THÉÂTRE : L'ÉCUME DES MAUX



Salle Michel Manoll (médiathèque)



20h30

avec la Compagnie Pépaloma

«Par la poésie du mouvement et la fantaisie du Théâtre d'Objets, l'Écume des Maux rend hommage à la noblesse de ce métier : L'Art de soigner.»

Participation libre et sans réservation





Dimanche 12 octobre

Ateliers, Stands, Conférences



A la Roche



De 10h à 17h

*Ce forum ouvert
à tous est pour
vous l'occasion de
rencontrer les acteurs
de la santé et du
bien-être proches
de chez vous*

PROGRAMMATION DES ATELIERS ET CONFÉRENCES

10h/ Comptines 0-3 ans. Atelier avec Béatrice Poulain de «Des signes et des sons».

10h/ Booster son système immunitaire pour l'hiver: les clés de la naturopathie. Conférence avec Laurane Heuzé.

11h/ Découverte des constellations familiales - de l'inconscient collectif qui enferme à l'élan de vie qui met en mouvement. Atelier avec Jérôme Frugère.

11h/ Écouter son corps, pour mieux le nourrir. Conférence & atelier avec Annie Rouillé Sophrologue Diététicienne.

12h/ L'inconscient corporel, une autre porte d'accès à la réparation avec Sébastien Tripon.



12H45 à 13h30 Pause déjeuner.

13h30/ S'ancrer et relancer la vitalité : une approche croisée entre Shiatsu & Yoga. Conférence avec Dorian Gigau.

13h30/ Alimentation et seniors. Conférence avec Françoise Doucet. Formatrice consultante en alimentaire.

14h30/ Votre lit et votre bureau sont-ils à la bonne place ? Une prévention incontournable pour rester en bonne santé ! Conférence avec Ingeborg Du Tertre.

14h30/ Yoga sur chaise et présentation de la yogatherapie. Atelier avec Marie Grandsire & relaxation avec Aurélia Minon.

16h/ Pilates, Atelier avec Marie Eypper professeur de pilate à L'Éveil de la Luciole

16h/ Enfant-parent et l'alimentation, Atelier par «Parental'idées».



www.commune-de-plesse.com



Commune de
Plessé