

# Le Défi ● Nîmes > Vérone

10h > 17h ● ouvert à tous

**1 km** parcouru = **1€** reversé à une association par **DEATHLON**



## Rallier Nîmes à Vérone (presque) sans bouger !

### COMMENT ?

En cumulant les kilomètres parcourus par l'ensemble des participants sur la journée, en pédalant, en ramant, en courant...

### POURQUOI ?

Pour offrir un chèque à une association méritante dont le montant sera équivalent aux kilomètres parcourus.

Le Défi Nîmes > Vérone est animé par l'association **N2S Nîmes Sport Santé**.



2<sup>e</sup> édition  
**samedi**  
**1<sup>er</sup> juin**

10h-19h

**Esplanade**  
Charles de Gaulle

**GRATUIT ET OUVERT À TOUS**



# destination bien-être

ateliers • conférences • défis sportifs • activités physiques

Programme complet sur  
**nimes.fr**



# Conférences ● bien-être

Entrée gratuite, dans la limite des places disponibles

Durée : 1h

## Columbus Café | 1<sup>er</sup> étage

Boulevard Amiral Courbet

**10h**

**Équilibre et bien-être :**  
**La naturopathie comme clé de la santé holistique**  
*Animée par Alexandra Alle, naturopathe*

**14h**

**À la découverte de la Médecine traditionnelle chinoise**  
*Animée par Marine Lacambra, praticienne énergétique*

**15h**

**La relation parent/enfant : comment gérer les différents moments de colère, crise, désobéissance et opposition de l'enfant et l'adolescent**  
*Animée par Hélène Lormier, spécialiste en parentalité, experte sur France 2 dans l'émission «Ça commence aujourd'hui»*

**16h**

**Gérer son stress et ses émotions pour mieux dormir : réveil nocturne, difficultés à s'endormir, réveil trop tôt. Comprendre le fonctionnement du sommeil et du stress. Apprendre des techniques du shiatsu pour évacuer ce stress**  
*Animée par Séverine Gaillard, praticienne en shiatsu*

**17h**

**Forum-Théâtre (dialogues parents/adolescents) : l'utilisation des portables et des réseaux sociaux**  
*Le Jardin intérieur animé par Marie-Sophie Robin et Laurence Grangette de l'association L'Étincelle*

## Le Palace | 1<sup>er</sup> étage

6, boulevard de la Libération

**16h**

**La méditation immobile et en mouvement**  
*Animée par Charles Picard, enseignant Taichichuan et Qi Gong*

**17h**

**L'ayurveda et son application dans le quotidien**  
*Animée par Cécile Kypraios, praticienne en ayurveda*

**18h**

**Maigrir avec les neurosciences**  
*Animée par Stéphanie Aubry, nutri-psychothérapeute*

# Conférences ●

## santé

Entrée gratuite, dans la limite des places disponibles  
Durée : 1h

## Salle du Bureau

Rue de la Trésorerie

**10h**

**Mieux comprendre le sommeil : les clés pour bien dormir**  
*Animée par les Dr Évangélista et Dr Rassu du CHU de Nîmes*

**11h**

**Syndrome des ovaires polykystiques et diabète**  
*Animée par les Dr Julier et Dr Nobre du CHU de Nîmes*

**15h**

**Bien vivre son endométriose**  
*Animée par les Pr Letouzey, Dr Allègre et Dr Huberlant du CHU de Nîmes*

**16h**

**Bien vivre avec ses médicaments**  
*Animée par le Dr Richard*

**17h**

**Comment prendre en charge une douleur chronique en 2024 ?**  
*Animée par le Pr Viel du CHU de Nîmes*

**18h**

**La vie affective et sexuelle, c'est (toute) la vie. Tout au long de notre vie, avec ses hauts et ses bas, comment nos sexualités peuvent-elles contribuer à notre bien-être ?**  
*Animée par Vincent Feireisen, psychologue au CEGGID de Nîmes*

# ● Animations

## Tatami

**10h** • **Initiation Éveil Musculaire (10 pers.)**  
*Animée par Pro Pause Sport*

**10h<sup>30</sup>** • **Initiation Postural Ball (10 pers.)**  
*Animée par E-ma Coach Nîmes*

**14h** • **Initiation Instructor Pound (10 pers.)**  
*Animée par Association Sport Santé*

**14h<sup>30</sup>** • **Initiation Boxe Santé (10 pers.)**  
*Animée par JDS Sport Santé*

**15h** • **Initiation Self Defense (10 pers.)**  
*Animée par Pro Pause Sport*

**15h<sup>30</sup>** • **Initiation Taï Chi (10 pers.)**  
*Animée par Souffle et Sérénité*

**16h** • **Initiation Taï Chi et Qi Gong enfants (6-12 ans)**  
*Animée par ITCCA*

**16h<sup>30</sup>** • **Initiation Kinomichi (10 pers.)**  
*Animée par Centre Araya*

**17h** • **Gym Bonne Humeur**  
*Animée par les ETAPS de la Ville de Nîmes*

**17h<sup>30</sup>** • **Initiation Sport Sophro (10 pers.)**  
*Animée par Ornella Mercher*

**18h** • **Initiation Pilates (10 pers.)**  
*Animée par Keep Cool*

**18h<sup>30</sup>** • **Initiation Instructor Pound (10 pers.)**  
*Animée par Association Sport Santé*



- 1 Boost Sport Center
- 2 Keep Cool
- 3 Ter'Happy Training
- 4 Paradis Blanc
- 5 Les Ruches du Delta
- 6 Collective Connective
- 7 Osez Votre Santé
- 8 Un Temps Pour Soi
- 9 Aroma Zénith'ude
- 10 Bulle de Massage
- 11 La Brodeuse de Mots
- 12 L'Embellie
- 13 C. Roche Sophrologue
- 14 Le Val de Priou
- 15 ASPTT Nîmes
- 16 Florian BONNET Ostéothérapeute
- 17 Groupement Pratique du Yoga
- 18 Au Jardin des Sens
- 19 Les Soins de Line
- 20 CEGIDD et l'association ENVIE
- 21 CHU/CEPRIM :  
bien vivre avec ses médicaments
- 22 CHU/MME :  
maladies métaboliques et endocriniennes
- 23 CHU/AFFDO : don d'organe

- 24 Sophro Gard 30
- 25 Hélène Bouteillez Gêrontopraticienne
- 26 Énergétique Traditionnelle Chinoise
- 27 Herboristerie Poutingues And Co.
- 28 Gestion de Stress
- 29 Ginkgo Biloba
- 30 Iron Bodyfit
- 31 Maud Lebayle Médiatrice Artistique
- 32 La Mèche Confinée
- 33 Patrick Rosati Énergéticien
- 34 Naturonath
- 35 Épidaure
- 36 Synapses, Le Jardin Intérieur
- 37 Collectif Gardois de Réflexologie
- 38 E-ma Coach Nîmes
- 39 Dolce Vita
- 40 Les Saisons du Qi
- 41 Lydia Espitalier Art Thérapeute
- 42 Centre RNPC
- 43 EPGV
- 44 Médecine Douce Ayurveda
- 45 Shiatsu Nîmes
- 46 Souffle et Sérénité Nîmes
- 47 Le Fil de Soie

- 48 Hypnose CPH
- 49 Form's And Co Nutripsychothérapeute
- 50 Centre Araya
- 51 Corps à Cœur
- 52 La Ligue du Bien-être
- 53 Kairos et Harmonia
- 54 École de Réflexologie Sud
- 55 Énergétique Chinoise
- 56 Valorisation de Soi
- 57 Une Nana Organisée
- 58 Le Petit Rûcher Nîmois
- 59 Ch. Loquette/A. Rius/N. Schneider  
Réflexologues
- 60 Plantation du Lavandin
- 61 Les Butineuses Calmettoises
- 62 Association Fœmina
- 63 La Cantine du Berceau
- 64 Le Studio du Berceau
- 65 Paumes de Bien-être et Paumes d'Happy
- 66 Pro Pause Sport
- 67 Massages Ayurvédiques
- 68 Centre de Thérapie et de Soins
- 69 Aurélie Panier Sonothérapeute
- 70 Association Sport Santé

- 71 Brigitte Gleize Sophrologue
- 72 Au Gré de la Madeleine
- 73 Du Silence et des Sons
- 74 Relaxation Hypnose
- 75 Musicothérapeute Amaelles Viuadom
- 76 Alexandra Alle Naturopathe
- 77 Sophro Hypno Nîmes
- 78 Delphine Signoret Kinésologue
- 79 L'Éveil des Sens
- 80 Sève Shiatsu
- 81 Carré Zen
- 82 Massages Couleurs
- 83 Christelle Vallat Sophrologue
- 84 Les Sens d'Olivier
- 85 Music Co Thérapie
- 86 JD Sport Santé
- 87 Chœur d'Âmes
- 88 Jean-Baptiste Sauri Réflexologue
- 89 Mas des agriculteurs
- 90 Food Truck
- 91 Worwerk thermomix
  - Espace Planet Fitness/Nîmes Nutrition/ Décathlon
  - Espace Défis N2S