

# Le Défi ● Nîmes > Vérone

10h > 17h ● ouvert à tous

**1 km**  
parcouru

= **1€**

reversé à La Ligue  
contre le Cancer  
par **DECATHLON**



**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**, **Planète Fitness**, **Déathlon** et **Nîmes Nutrition**.



Création graphique et mise en page : © 2024 Hervé Denjean - Direction de la Communication - Ville de Nîmes Photos : Adobe Stock - Ville de Nîmes Impression : Impact Imprimerie

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

10h-19h

**Esplanade**  
Charles de Gaulle

**GRATUIT ET OUVERT À TOUTS**



# 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 Kypraïas, praticienne en ayurveda*

18h

**Maigrir avec les neurosciences**

*Animée par Stéphanie Aubry, nutri-psychologue*

# 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*

14h

**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 du CHU de Nîmes*

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 CEGGIO 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 Couch 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*

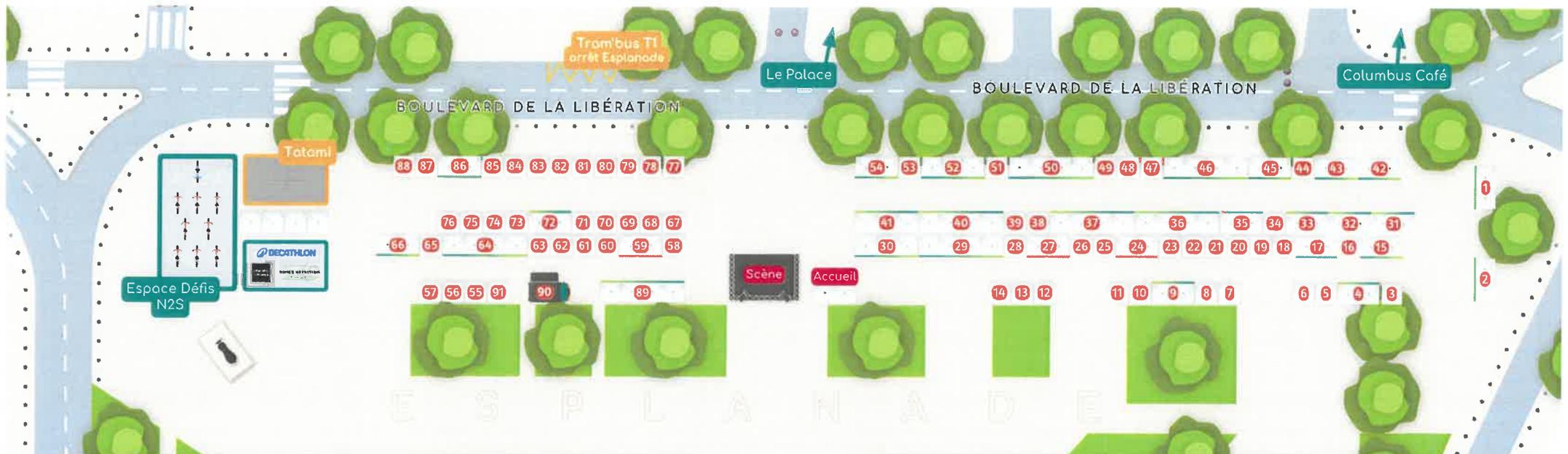
16h<sup>30</sup> • **Initiation Kinomichi (10 pers.)**  
*Animée par Centre Araya*

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 Association France Rein Occitanie Gard
- 20 CEQIDD 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 Boutelliez Gérotopraticienne
- 26 Énergétique Traditionnelle Chinoise
- 27 Herboristerie Poutingues And Co.
- 28 Gestion de Stress
- 29 Çinkgo 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 Les Soins de Line

- 48 Delphine Signoret Kinésiologue
- 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 Cré de la Madeleine
- 73 Du Silence et des Sons
- 74 Relaxation Hypnose
- 75 Musicothérapeute Amaelles Vivadom
- 76 Alexandra Alle Naturopathe
- 77 Sophro Hypno Nîmes
- 78 Hypnose CPH
- 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 Planète Fitness/Nîmes Nutrition/ Décathlon
  - Espace Défis N2S