

PROGRAMME DES 7^{èmes} JOURNÉES BIEN-ÊTRE

Inscriptions auprès du secrétariat de la SST : Poste 8717 - 03 29 37 89 77
et uniquement pour les fauteuils relaxant brainlight auprès de Mme Claudel poste 8712

NOUVEAU ! → FOOD TRUCK ANIMÉ PAR LA MNH



Cette année, la MNH innove avec sa tournée Food Truck#MNH pour offrir aux personnels hospitaliers du CH Ravenel une pause sympathique de 13h. à 15h. Au menu une crêpe par personne à prendre sur place, jusqu'à épuisement du stock.
Le 30/09 de 13h. à 15h., devant la salle des fêtes

SÉANCES ANIMÉES PAR LE SERVICE SANTÉ AU TRAVAIL (SST)

- **FAUTEUIL DE MASSAGE SHIATSU** Mise en place par Adeline HAUBERT – SST
Les 30/09 et 1/10 de 9h. à 11h30 - séances individuelles de 30 min au SST.
- **DECOUVERTE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE SUR LE PARCOURS DE SANTÉ** proposée par Patricia VIGNERON (Tenue sportive impérative)
Les 30/09 et 01/10 à 11H45 et à 14h45 – Point 1 du parcours santé (à l'entrée du CH) – Séance d'env. 1 heure - 15 personnes max.

SÉANCES PROPOSÉES PAR MME LAËTITIA CLAUDEL

- **FAUTEUIL RELAXANT/MASSANT BRAINLIGHT**
Les 30/09 et 01/10 de 9h. à 17h. à droite du Centre de Documentation et au-dessus du bureau des entrées – Séance de 30 min.

SÉANCES ANIMÉES PAR SHANTHA COACHING

- **LE BIEN ÊTRE A TRAVERS L'ACTIVITE PHYSIQUE :** (Tenue sportive.)
Le 30/09/2025 de 9h30 à 16h15 - Hall de la Salle des Fêtes - séances de 10 personnes max de 45 min.

SÉANCES ANIMÉES PAR MME ISABELLE LINDER

- **YOGA DU RIRE** (Tenue décontractée + chaussettes chaudes)
Les 30/09 et 01/10 à 14h30 et à 15h30 à Estrade du Cinéma – séance d'1 heure de 15 personnes.

SÉANCES ANIMÉES PAR HARMONIE MUTUELLE

- **RESSOURCES CONCRETES ET MINI-PRATIQUES POUR PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN :**
Le 01/10/2025 de 10h. à 16h. à la salle Dali - séances de 30 min - 12 personnes maxi.

SÉANCES ANIMÉES PAR LA RETRAITE COMPLEMENTAIRE DU CGOS

- **REFLEXOLOGIE PALMAIRE :**
Le 01/10/2025 de 11h. à 15h. - Hall de la Salle des Fêtes - séance individuelle de 20 min.

SÉANCES PROPOSÉES PAR LA GMF

- **MUR DE PRÉVENTION DIGITAL :**
Les 30/09 et 01/10 à la salle Montand de 10h. à 16h. - séance de 15 min. pour 3 personnes maxi.
- **PRÉVENTION EN RÉALITÉ VIRTUELLE :**
Les 30/09 et 01/10 à la salle Manet de 10h. à 16h. – Séance de 30 min. pour 3 personnes maxi.

[Cliquez ICI pour une présentation des ateliers](#)