

Le Défi ● Nîmes > Vérone

10h > 17h • ouvert à tous

1 km parcouru = **1€** reversé à La Ligue contre le Cancer par **DECATHLON**



2^e édition
samedi
1^{er} juin

10h-19h

Esplanade
Charles de Gaulle

GRATUIT ET OUVERT À TOUS



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**, **Décathlon** et **Nîmes Nutrition**.



Création graphique et mise en page : © 2024 Hervé Deljean - Direction de la Communication - Ville de Nîmes | Photos : Adobe Stock - Ville de Nîmes | Photos : ImpAct Imprimerie

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^{er} 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^{er} 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 Évangelista 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 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 CEGGID de Nîmes

● Animations

Tatami

- 10h** • Initiation Éveil Musculaire (10 pers.)
Animée par Pro Pause Sport
- 10h³⁰** • Initiation Postural Ball (10 pers.)
Animée par E-ma Coach Nîmes
- 14h** • Initiation Instructor Pound (10 pers.)
Animée par Association Sport Santé
- 14h³⁰** • Initiation Boxe Santé (10 pers.)
Animée par JDS Sport Santé
- 15h** • Initiation Self Defense (10 pers.)
Animée par Pro Pause Sport
- 15h³⁰** • Initiation Tai Chi (10 pers.)
Animée par Souffle et Sérénité
- 16h** • Initiation Tai Chi et Qi Gong enfants (6-12 ans)
Animée par ITCCA
- 16h³⁰** • Initiation Kinomichi (10 pers.)
Animée par Centre Araya
- 17h** • Gym Bonne Humeur
Animée par les ETAPS de la Ville de Nîmes
- 17h³⁰** • Initiation Sport Sophro (10 pers.)
Animée par Ornella Mercher
- 18h** • Initiation Pilates (10 pers.)
Animée par Keep Cool
- 18h³⁰** • 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 CEĢIDD et l'association ENVIE
- 21 CHU/CEPRIM :
bien vivre avec ses médicaments
- 22 CHU/MME :
maladies métaboliques et endocrinien
- 23 CHU/AFFDO : don d'organe

- 24 Sophro Gard 30
- 25 Hélène Boutelliez Gérontopratrice
- 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 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 Rucher 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 Soin
- 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 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