



dès 10h
samedi 7 avril 2018
théâtre national de nice
ateliers, projection, conférences

mon corps, ma planète ! #2

un esprit sain
dans un corps sain

en partenariat avec



théâtre national de nice | promenade des arts - nice
centre dramatique national nice côte d'azur | direction irina brook
04 93 13 19 00 |



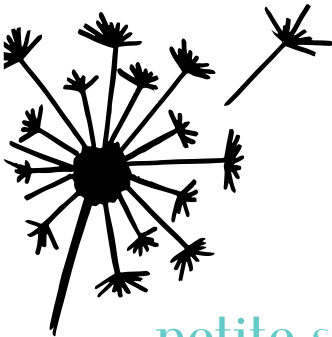
VILLE DE NICE

DÉPARTEMENT
DES ALPES-MARITIMES



tnn.fr

réveillons
nous!



une folle journée autour de la santé !

bien-être et prévention, ou comment soigner son terrain ?

en partenariat avec la Faculté de Médecine de Nice & l'Observatoire des Médecines Complémentaires Non Conventionnelles

avec la participation exceptionnelle de la championne du monde de kick-boxing, **Kristell Massiotta**, du champion du monde de karaté, **Christophe Pinna***, des réalisateurs **Sylvie Gilman** et **Thierry de Lestrade**

petite salle

entrée libre

Nap Bar dispositif scénographique, bar à sieste
Stéphanie Marin, designer

10h mon corps, ma santé & les autres

en présence d'**Irina Brook**, directrice du tnn, et du **Professeur Patrick Baqué**, doyen de la Faculté de Médecine de Nice

OMCNC et santé intégrative • Dr Leloutre
regard anthropologique sur la santé • Nancy Midol
le point de vue ayurvédique • Sunny Sandhu
santé et institutions publiques • Pr Pradier

11h30 design et santé, une approche particulière
studio de design **smarin**

12h Fight For Food jeu participatif [en famille]

animé par **Kristell Massiotta** et des étudiants niçois
le public débat autour de questions clés sur l'alimentation
À vos arguments !

14h [tnn talks] la santé & nos enfants

on ne naît pas violent • Marie-Jeanne Trouchaud,
fondation SEVE - Savoir Être et Vivre Ensemble
la sophrologie à l'école • Yoann Berteotti, école Sofronicia
la génétique et l'épigénétique • Dr Benhamed
les dents de nos enfants • Dr Joseph
les yeux de nos enfants • Dr Nahon

15h30 [tnn talks] alimentation & santé

la micronutrition • Dr Bessoudo
du microbiote à l'hygiénisme • Dr Parisot

16h30 [tnn talks] mon esprit en santé

la méditation • Dr Féral
le yoga comme dynamique de santé globale • Dr Sedat
& François Birembaux
émotions, muscles & respiration • Christophe Pinna*

*sous réserve, en fonction de ses sélections olympiques

18h demain, tous crétiens ? [55 min]

projection et rencontre en présence des réalisateurs **Sylvie Gilman**,
Thierry de Lestrade et du **Pr Berard**

salle de répétition

ateliers de découverte

10h musicothérapie • Nihel M'JID [5-10 ans]
atelier ludique basé sur l'écoute, l'appropriation et
la pratique d'instruments

11h PLEASE • Dr Collomp [8-11 ans]
programme Ludo Educatif Axe Santé Environnement

12h30 yoga • Dr Sédat
une séance de détox du foie en alliant travail
respiratoire et travail corporel

14h mindfulness • Dr Mazzola
découvrir la méditation pleine conscience

15h30 philo & méditation • [6-11 ans]
fondation SEVE, Roselyne Giacchero, Chantal Campo
devenir des humains confiants et respectueux du vivant

17h sophrologie • Christine Tatin
se découvrir en portant un regard neuf
sur ses sensations physiques et émotionnelles

*réservation obligatoire au 04 93 13 19 00
places limitées, RDV 15 min avant dans le hall
5 € adulte, 3 € enfant*

l'étage

restaurant ouvert toute la journée

15h & 16h30 atelier pâtisserie saine & gourmande
[bio, locale, sans gluten, sans laitage] à partir de 8 ans
Méla Pâtisserie vivante • places limitées

• réservation obligatoire 06 22 43 37 67 [15 €]

10h>16h dégustation & conférence

løv organic & la pâtisserie les oubliés

parvis

gratuit • merci de respecter les horaires

11h qi gong • Daniel Concas
apprendre à harmoniser ses énergies

14h30 tai chi • J.J. Nguyen Van Phuc

le Taïquan des 5 Éléments

animations • Azur Sport Santé & NCAA
en partenariat avec le Nice-Côte d'Azur Athlétisme
sylovthérapie • David Violi, paysagiste

20h vol du drone Spin-off « Le ciel attendra »

organisé par le MAMAC dans le cadre de l'exposition
Renaud Auguste-Dormeuil

Nous remercions chaleureusement les Docteurs Véronique Mondain et Marie Baqué-Justin.

Programme sous réserve de modifications, retrouvez tous les détails sur tnn.fr