

ATELIERS ET CONFÉRENCES « ENTREPRENEURS EN FORME : COMMENT ALLIER PERFORMANCE ET BIEN-ÊTRE »

La CCI du Gard et la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur, vous convient à la conférence et aux ateliers « Entrepreneurs en forme : comment allier performance et bien-être »

La conférence animée par le journaliste Alain GRUMBERG, présentera les travaux et convictions de trois experts : Gérard OSTERMANN, professeur de thérapeutique et spécialiste en médecine interne, Gaël CHETELAT, chercheuse en neurosciences, Patrick LEMOINE, psychiatre et spécialiste du sommeil.

La conférence apportera un éclairage sur la situation actuelle de la forme des entrepreneurs et des pistes concrètes pour allier performance et bien-être. Au cours d'ateliers pratiques, vous pourrez découvrir des solutions faciles pour être et rester en forme.

Programme

- 17h00 : accueil des participants
- 17h15 : introduction par Eric GIRAUDIER, Président de la CCI Gard, et Yamina MEDDAHI, représentante régionale de la Fondation d'entreprise MMA des Entrepreneurs du Futur.
- 17h25 : 2 ateliers pratiques parmi les 3 thèmes proposés :
 - forme physique, animé par Pierre Louis HEDE, coach fitness, responsable des coachs chez C.White Fitness & Spa,
 - méditation, présenté par Lucie FRAPSAUCE, sophrologue, instructeur diplômé Mindfulness (méditation de pleine conscience),
 - alimentation « Radicaux libres, inflammations et cerveau : pour que chaque aliment soit un remède », animé par Perla KALIMAN, docteur en biochimie,
- 18h25 : conférence « Être à l'écoute des rythmes pour être un entrepreneur en forme », animée par le professeur Gérard OSTERMANN,
- 18h55 : conférence « Chefs d'entreprise : récupérer son énergie grâce à la méditation », animée par la chercheuse Gaël CHETELAT,
- 19h25 : conférence « Le roi sommeil, un capital pour l'entreprise », animée par le docteur Patrick LEMOINE,
- 19h55 : Yamina MEDDAHI conclura la conférence,
- 20h : cocktail dînatoire.

Informations pratiques :

Ateliers et conférence « Entrepreneurs en forme : comment allier performance et bien-être »

Jeudi 29 mars 2018
CCI Gard – Hôtel consulaire
12 rue de la République à Nîmes

Réservation gratuite et obligatoire sur : <https://www.eventbrite.fr/e/billets-entrepreneurs-en-forme-comment-allier-performance-et-bien-etre-41949768888>

Nombre de places limité

Date de clôture des inscriptions : lundi 26 mars 2018