

Conférence Experience Coaching du 24 septembre 2026

Le mode de vie: un art de bien vivre et de mieux vieillir

On nous apprend que l'on est en bonne santé jusqu'à ce qu'un jour on ne le soit plus. Qu'on ne peut rien y faire, qu'on est destiné à tomber malade un jour. Mais santé et maladie font partie d'un continuum que nos habitudes de vies peuvent influencer de manière positive ou négative.

En étant proactif, il est possible de rester en bonne santé et de prévenir l'apparition de maladies chroniques tels que les maladies métaboliques, les maladies cardiovasculaires, les cancers et les démences.

Allez même plus loin, faites ce qu'il faut pour rester fonctionnel et autonome et continuez à pratiquer les activités qui vous rendent heureux avec les années qui passent.

Améliorer sa santé en adaptant son mode de vie, c'est possible!

Programme du 24 septembre 2026:

Ce séminaire fait suite à celui du 14 avril lors duquel nous avons parlé sport et nutrition. Le 24 septembre, nous allons parler des 3 autres pilier de la santé et du mode de vie:

- le sommeil
- la gestion du stress
- notre environnement
- revue de l'activité sportive en option

Nous allons passer en revue ces différents sujet et plus spécifiquement, de ce qu'il est possible de faire pour les améliorer avec comme objectif d'améliorer sa santé et la qualité de vie.

Un autre objectif important pour nous est de préserver notre autonomie avec les années qui passent en maintenant notre capacité cardiovasculaire, notre force et masse musculaire et notre mobilité.

Venez-donc en apprendre plus sur ce fascinant sujet et repartez avec des conseils simples et efficaces pour votre santé.

L'équipe Expérience Coaching

**Jeudi 24 septembre à 17h30,
Ancien-Stand, Blonay-Saint-Légier
Entrée gratuite**