

Paris, le 13 septembre

RENNES Rencontres santé & bien-être

Samedi 28 septembre 2024 de 9h à 17h
Jeu de Paume (35)



crédit photo : Hana / GRAPHIC OBSESSION

Dans le cadre de son engagement pour une prévention santé accessible à tous, la Macif organise les "Rencontres santé & bien-être" au Jeu de Paume à Rennes (35) le samedi 28 septembre prochain. Lors de cette journée inédite, de nombreux ateliers seront proposés gratuitement autour de l'activité physique, l'environnement, le bien-être et l'alimentation. L'occasion pour les participants d'agir sur leur santé au quotidien et de bénéficier de conseils de professionnels reconnus sur le territoire tels que diététicienne, sophrologue, éducatrice sportive ou encore professeur de Tai Chi et Qi Gong... Avant le déjeuner, Jordy Stefan, docteur en psychologie, donnera une conférence pour découvrir l'étonnant pouvoir de la nature sur la santé. La journée sera clôturée par un spectacle de tango.

Entrée libre - inscription obligatoire et programme

<https://vousparmacif.macif.fr/rennes>

>> Des stands d'information et des ateliers pratiques sur des thématiques variées

Lors de cette journée ouverte à tous, des intervenants de proximité partageront leurs astuces pour mieux manger, améliorer la qualité de son sommeil ou encore cultiver son jardin. Ils initieront également à la sophrologie, à des techniques de respiration, au Tai Chi et Qi Gong avec des ateliers pratiques et conviviaux.

Tout au long de la journée , un éducateur sportif de la Mutualité Française proposera un « bilan de forme » permettant d'évaluer les aptitudes physiques de chacun et d'identifier les éventuels points d'amélioration.

A 12h, une conférence aura lieu avec Jordy Stefan, psychologue et chercheur. La journée se terminera en musique avec une démonstration de tango **dès 16h**, réalisée par des danseurs. Permettant d'**entretenir le corps et l'esprit**, la danse, et particulièrement le tango, participent au bien-être.

Informations pratiques :

Jeu de Paume
12 rue Saint-Louis
35000 RENNES

De 9h à 17 heures
Événement gratuit et ouvert à tous sur inscription
Programme complet et inscriptions sur <https://vousparmacif.macif.fr/rennes>
Places limitées

A propos de la Macif • Assureur mutualiste, la Macif protège au quotidien ses 5,8 millions de sociétaires et clients avec des offres et services simples et utiles en assurances dommages, santé-prévoyance et finance-épargne. La Macif a réalisé un chiffre d'affaires de près de 6 milliards d'euros en 2022. Gérant plus de 18 millions de contrats, elle compte près de 11 000 salariés qui exercent tous en France au sein d'un réseau de plus de 450 points d'accueil physiques et téléphoniques. La Macif a été certifiée Top Employer 2024 et a été réélue marque préférée des Français dans la catégorie Compagnies d'assurance en 2024. La Macif, une marque Aéma Groupe. Aéma Groupe est le groupe mutualiste de protection né du rapprochement entre AÉSIO mutuelle et Macif. Avec l'acquisition d'Abeille Assurances en 2021 suivie de la création d'Ofi Invest en 2022, Aéma Groupe est désormais le quatrième acteur de l'assurance en France et réalise un chiffre d'affaires de 16 milliards d'euros en 2022.

Contacts presse :

Marion Quint • 06 28 11 56 38 – mquint@macif.fr
Marina Ducros • 06 13 55 57 98 – mducros@macif.fr
