

### Participez en direct à nos conférences en ligne et posez vos questions à nos experts

**MARDI 23 JANVIER**  
14H30 À 15H30

**Améliorer sa digestion grâce à la sophrologie**  
Stéphanie Cane, sophrologue Relationnelle, et Praticienne Reiki

**JEUDI 25 JANVIER**  
14H30 À 15H30

**Passage à la retraite et impact budgétaire**  
Valérie Mesnage, formatrice

**MERCREDI 31 JANVIER**  
11H00 À 11H45

**Papote et Popote : Comment démarrer l'année avec de bonnes résolutions alimentaires**  
Cannelle Demeyer, diététicienne nutritionniste

**MERCREDI 7 FEVRIER**  
16H30 À 17H15

**Stimuler sa mémoire**  
Farah Bairi, formatrice en mémorisation

**MARDI 13 FEVRIER**  
14H30 À 15H30

**La confiance et l'estime de soi**  
Marie Vegas, consultante en rangement et en organisation

**JEUDI 15 FEVRIER**  
14H30 À 15H30

**Tout savoir sur le viager aujourd'hui**  
Martin Rouveyre, spécialiste du viager

**MARDI 20 FEVRIER**  
14H30 À 15H30

**La maladie à corps de Lewy : c'est quoi ?**  
Yael Slama, psychologue clinicienne

**VENDREDI 23 FEVRIER**  
14H30 À 15H30

**La salle de bain**  
Marie Vegas, consultante en rangement et en organisation

**MERCREDI 28 FEVRIER**  
11H00 À 11H45

**Papote et Popote : alimentation sans gluten : info ou intox ?**  
Cannelle Demeyer, diététicienne nutritionniste

**MERCREDI 6 MARS**  
16H30 À 17H15

**Stimuler sa mémoire**  
Farah Bairi, formatrice en mémorisation

**MARDI 12 MARS**  
14H30 À 15H30

**Qu'est-ce qui me ralentit dans mon assiette ?**  
Boris Perrin, naturopathe

**MARDI 19 MARS**  
14H30 À 15H30

**Bien respirer : c'est bon pour le corps et l'esprit 1/2**  
Marie Lannion, sophrologue

**VENDREDI 22 MARS**  
14H30 À 15H30

**Le maintien à domicile : les services d'aide et les aménagements possibles**  
Blandine Nerich, ergothérapeute

**VENDREDI 29 MARS**  
14H30 À 15H30

**Etre haut potentiel : richesse ou défi ?**  
Laurence Billard, coach professionnelle en développement personnel et maître praticienne en hypnose ericksonienne

**JEUDI 4 AVRIL**  
14H30 À 15H30

**Le dressing / la chambre**  
Marie Vegas, consultante en rangement et en organisation

**MARDI 9 AVRIL**  
14H30 À 15H30

**Le printemps et sa vision en médecine traditionnelle chinoise**  
Boris Perrin, naturopathe

**JEUDI 11 AVRIL**  
14H30 À 15H30

**Revisiter son épargne**  
Valérie Mesnage, formatrice

**VENDREDI 26 AVRIL**  
11H00 À 11H45

**Les aides financières à l'aménagement du domicile**  
Blandine Nerich, ergothérapeute

**MARDI 14 MAI**  
14H30 À 15H30

**Jardinez les mots ! Graines de communication biennellante au quotidien**  
Pierfrancesco Pardini, psychologue

**MARDI 21 MAI**  
14H30 À 15H30

**Prendre soin de ses yeux**  
Boris Perrin, naturopathe

**MARDI 28 MAI**  
14H30 À 15H30

**Bien respirer : c'est bon pour le corps et l'esprit 2/2**  
Marie Lannion, sophrologue

**MARDI 4 JUIN**  
14H30 À 15H30

**Ma petite trousse naturelle pour partir en voyage**  
Boris Perrin, naturopathe

**MERCREDI 12 JUIN**  
11H00 À 11H45

**Papote et Popote : atelier cuisine**  
Cannelle Demeyer, diététicienne nutritionniste

Inscrivez-vous  
**GRATUITEMENT** sur  
[happyvisio.com](http://happyvisio.com) avec le  
**code partenaire**  
**HAPPY10**



HappyVisio est une initiative soutenue par le département de l'Aube et ses partenaires de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.



**HappyVisio, c'est aussi de nombreux autres rdvs réguliers à découvrir :**



**Happy Tonic**

Tous les matins à 9h du lundi au vendredi



**Activités Vitalité**  
Pilates, Qi Gong, Danse...

Tous les matins à 10h du lundi au vendredi



**Activités Ludiques**  
Quiz, dictées, relax.

Tous les jours à 16h30 du lundi au vendredi



**Les lundis du numérique**

Tous les lundis à 14h30