

# PROGRAMME

## LUNDI

### Conférence « les bienfaits de l'activité physique »

12h00 à 13h00  
Pasteur - bât. 30 salle 301

### Aromathérapie

13h00 à 16h00 (1h par atelier)  
Pasteur - bât. 27 salle 270

### Yoga de Samara

11h00 à 12h00 (1h par atelier)  
Pasteur - bât. 25 espace Duhamel

### Prévention routière

9h30 à 16h00 (1h par atelier)  
Pasteur - bât. 30 salle Zanzibar

### Soins énergétiques chinois

9h00 à 16h30 (1h par atelier)  
Pasteur 2 - 3<sup>ème</sup> étage



## MARDI

### Yoga du rire

10h00 à 15h30 (30' par atelier)  
Pasteur - bât. 30 salle Zanzibar

### Massage assis

8h30 à 17h00 (30' par atelier)  
Pasteur 2 - salle Egloff Kretz

### Marche nordique

13h30 et 14h45  
Hors HCC - départ salle Duhamel

### Ostéopathie

10h00 à 16h00 (45' par atelier)  
Pasteur - bât. 25 espace Duhamel  
et CPA - Iris 1<sup>er</sup> petite salle

### Diététique

10h00 à 15h45 (1h par atelier)  
Pasteur - bât. 30 salle 301

### Qi Gong

10h00 et 14h30 (1h par atelier)  
Pasteur - devant bât. 43

### Echange « communication apaisée »

8h00 à 9h00 (sans inscription)  
Pasteur - médecine du travail



## MERCREDI

### Prévention routière

9h30 à 16h00 (1h par atelier)  
Pasteur - bât. 30 salle Zanzibar

### Aromathérapie

10h00 à 13h00 (1h par atelier)  
Pasteur 2 - salle Egloff-Kretz

### Qi Gong

10h00 et 14h30 (1h par atelier)  
CPA - rdv à l'accueil

### Méditation pleine conscience

10h00 à 16h00 (1h par atelier)  
Pasteur - bât. 30 salle 301

### Yoga de Samara

11h00 à 12h00 (1h par atelier)  
Pasteur - bât. 25 espace Duhamel

### Athlé Fit

12h15 (45' par atelier)  
Pasteur - bât. 25 espace Duhamel



## JEUDI

### Casques VR

10h00 à 15h15 (30' par atelier)  
Le Parc - salle de réunion RDC

### Diététique

10h00 à 15h45 (1h par atelier)  
Pasteur 2 - salle Egloff Kretz

### Ostéopathie

10h00 à 16h00 (30' par atelier)  
Pasteur - espace Duhamel

### Yoga sur chaise

10h00 à 15h45 (1h par atelier)  
CPA - Iris 1<sup>er</sup> salle de réunion



## VENDREDI

### Massage assis

10h00 à 15h40 (20' par atelier)  
Pasteur - bât. 30 salle 301

### Du stress à la sérénité

9h30 à 15h45 (1h par atelier)  
Pasteur - bât. 30 salle Zanzibar

### Aromathérapie

10h00 à 16h00 (1h par atelier)  
CPA - Iris 1<sup>er</sup> salle de réunion

### Athlé fit

14h30 (45' par atelier)  
Pasteur - espace Duhamel

### Qi Gong

10h00 (1h par atelier)  
Pasteur - devant bât. 43

### Bla Bla Run

12h30 (sans inscription)  
Stade de Baseball à côté  
du parking de Pasteur 2

### Yoga de Samara

11h00 à 12h00 (1h par atelier)  
Pasteur - bât. 25 espace Duhamel



### Qi Gong

10h00 et 14h30 (1h par atelier)  
Le Parc - rdv à l'accueil

### Marche Nordique

13h30 et 14h45  
Hors HCC - départ salle Duhamel

### Echange « communication apaisée »

13h00 à 14h00 (sans inscription)  
Pasteur - médecine du travail

### Jeux « Dilemme » : Maîtriser votre budget

10h00 / 14h00  
Pasteur - bât. 28 salle 121



# Semaine pour la Qualité de Vie et des Conditions de Travail

19 au 23 juin 2023

Contact : [qvct@ch-colmar.fr](mailto:qvct@ch-colmar.fr)



Retrouvez la  
brochure de  
présentations des  
ateliers et des  
foodtrucks

Ouvert uniquement aux agents  
des HCC

