



Journée sport, santé, nutrition et bien-être avec Nathalie Simon

Invitée par l'association St Max Gym avec le soutien de la municipalité, la championne de France de planche à voile et animatrice Nathalie Simon a accompagné cette première édition autour du partage, de l'échange et du sport qui a allié ateliers sportifs, tables rondes nutrition-santé et activités sensorielles. Au son des percussions de Tempo Samba les participants ont débuté par de la zumba avant de participer à la « Nutri Run » dans les rues de la commune. À la salle des fêtes, des producteurs locaux ont proposé leurs produits et de la restauration sur place. À l'intérieur, la fédération française de sports pour tous a permis de tester sa condition physique, les naturopathes ont proposé la thérapie musculaire BEMER avec du matériel médical certifié pour soutenir la santé en optimisant la micro-circulation, le syndicat professionnel de shiatsu a fait des massages bien être. Des coachs relationnels, ouvrages, maquilleurs, ateliers d'Un cours en harmonie ont complété les animations. Selon Nathalie Simon qui parcourt régulièrement la

commune à vélo, les villages s'adaptent peut-être plus facilement aux bonnes habitudes de vie. La sportive trouve cette journée géniale, « elle permet de sensibiliser à une bonne hygiène de vie et de répondre aux questions que peuvent se poser les participants ». Elle a également apporté sa sagesse, « quel que soit le programme, il faut se concentrer sur l'instant présent, prendre du plaisir à ce qu'on fait et ne jamais négliger sa famille ».