Calendrier des BAZARs de la Santé
Novembre et Décembre 2026

🎙️ **Vendredi 20 novembre à 12 h 30**
Sensibilisation : I**nterview en direct sur France Inter,**
dans le cadre de l'émission Carnets de campagne

🤝 **Lundi 23 novembre à 19 h 30**
Création du centre : **Webinaire avec les prestataires** des BAZARs
pour préparer ensemble l'organisation des ateliers en 2027

🌿 **Mardi 24 novembre**
Centre de Ressources : Séances d'**hypnorelaxation** avec Frédérique,
sage-femme

🎤 **Vendredi 27 novembre à partir de 18h45**
Centre de Ressources et Sensibilisation : **Soirée découverte des BAZARs,**
Venez tester des outils de gestion du stress avec Candice et échanger sur la santé et la vulnérabilité des acteurs de santé.
On prolonge la soirée autour d'un apéro dînatoire partagé… et d'un karaoké !

💻 **Lundi 7 décembre à 13 h**
Impact territorial : Webinaire de **présentation de notre expérimentation territoriale de prévention primaire collective**, menée avec l'ARS dans l'Allier.
Que vous souhaitiez participer à titre individuel ou au nom d'une structure, venez découvrir le projet et poser vos questions

👣 **Mardi 8 et jeudi 17 décembre**
Centre de Ressources : Séances de **réflexologie** avec Jessica,
référente des aidants aux BAZARs

✨ **Mardi 15 décembre à partir de 18h45**
Centre de Ressources et Sensibilisation **: Soirée découverte des BAZARs.** Au programme, des outils concrets pour gérer le stress et un temps de sensibilisation à la santé et à la vulnérabilité des acteurs de santé

☀️ **Samedi 19 Décembre**
Les **matins des BAZARs de la Santé** réunit trois ateliers collectifs
pour prendre soin de sa santé physique, mentale et sociale

LES BAZARS DE LA SANTÉ
Boîtes A Zen & A RessourceS

Tarifs et reservation sur Reservio

Prendre soin de l'Humain
pour assurer la Santé de Demain

Il existe de nombreux **guides respiratoires gratuits en ligne** ou applications qui permettent de s'exercer. Le site de référence du **Dr David O'hare** qui a popularisé la technique a une **respirothèque** sur www.coherenceinfo.fr

Le site de référence

Un **entrainement régulier** de 5 mn, 2 à 3 fois par jour, pendant quelques semaines, permet de maîtriser suffisamment la technique pour se mettre facilement en « cohérence cardiaque », automatiquement et sans logiciel.
Le bénéfice d'un exercice dure plusieurs heures après l'exercice.

Bénéfices

Diminution du cortisol et augmentation de la DHEA
Bénéfices secondaires : **amélioration du sommeil, aide à la gestion des état des stress aigu et régulation émotionnelle, amélioration de la digestion, clarté mentale et concentration**

Pratique de base



Méthode 365



Respirothèque

Rythme classique 5/5

Rythme dynamisant 6/4

Rythme apaisant 4/6

Usages pour les acteurs de santé

Annonce d'une mauvaise nouvelle, **prévention d'un état de stress post traumatique**, gestion du stress chronique et aigu, décès, ...

www.lesbazarsdelasante.fr
contact@lesbazarsdelasante.fr
06 69 44 75 II
Siège social I0 lieu dit les Vialattes 03270 Busset