

PLANNING du programme

LUNDI 5 NOVEMBRE à 14h30 - durée 1 heure

Accueil des 12 participants

Atelier collectif animé par les infirmières du Centre Hospitalier

- Test du Souffle
- Conseil Sevrage Tabacologie
- Test VO² Max possible par les Coachs de Vithalia.
- Visite de Vithalia – Programme Salle Cardio

PLANNING DU MOIS

Lundi 12/19/26 Novembre à 14h - durée 1h30/2h

- Salle Cardio – Programme adapté

Mercredi 7/14/21/28 Novembre à 14h - durée 1h

- Atelier « Sport Fitness » (RPM/Body Pump/Boxing/Stong)

Vendredi 9/16/23 Novembre à 14h - durée 2h

- Atelier « Bien-Être & Gestion du Stress » (Yoga/Pilates/BodyBalance)
- Une séance Sophrologie

VENDREDI 30 NOVEMBRE à 14h30 - durée 1 heure

Accueil des 12 participants

Atelier collectif animé par les infirmières du Centre Hospitalier

- Bilan du programme – Ressenti
- Prise de rdv pour soutien & suivi postérieur à l'Hôpital
- Conseil Sportif adapté pour chaque participant



Horaires d'accueil

Lundi au Vendredi : 8h30-13h00 / 14h00-19h00

Samedi : 8h30-18h00

Club de forme & Espace Aqua

Lundi au Vendredi : 8h15-20h30

Samedi : 8h15-12h30

Institut & Spa, Centre Technologies Minceur et Anti-âge

Lundi au Vendredi : 8h30-19h00

Samedi : 8h30-18h

Boutique

Lundi au Vendredi : 8h30-19h00

Samedi : 8h30-18h

Salle Cardio

7/7 6h-23h



www.vithalia.com

05 55 922 922 - contact@vithalia.com



PROGRAMME

ANTI-TABAC



#MoisSansTabac

en quelques mots ...

C'est un challenge collectif qui propose aux fumeurs-es d'arrêter tous ensemble pendant 30 jours au mois de novembre.

Pourquoi 30 jours, parce qu'au-delà les symptômes de sevrage s'estompent et les chances de réussite augmentent significativement (elles sont multipliées par 5).

Parce que le soutien y fait beaucoup, #MoisSansTabac c'est l'occasion de rejoindre une équipe de participants-es sur Facebook pour partager son expérience et entretenir sa motivation.

Et quand on n'est pas soi-même fumeur-se, on peut toujours soutenir un proche qui se lance dans le défi.

Relevez le défi !

Vous voulez arrêter de fumer ou poursuivre votre démarche d'arrêt ?

En partenariat avec l'ANPAA et le Centre Hospitalier de Brive, Vithalia propose un programme gratuit d'un mois à partir du 5 Novembre.

**Pour relever le défi,
appelez Vithalia au 05 55 922 922.**

Ce programme est disponible uniquement sur prescription.

LE SPORT

Bien que de se mettre ou de se remettre au sport en tant que fumeur puisse vous sembler difficile, ne baissez pas les bras.

En effet, de nombreuses études réalisées à ce sujet le confirment :
le sport est un bon élément pour aider à l'arrêt tabagique.

L'arrêt du tabac va en effet améliorer la condition physique et ainsi faciliter l'accès aux objectifs de performance. La pratique d'activités physiques régulières aide à combattre les états physiologiques, comportementaux et psychologiques de manque, ainsi que le stress.

Un meilleur contrôle du poids : la peur de la prise de poids est un frein pour beaucoup de fumeurs souhaitant arrêter. Le sport procure un sentiment de bien-être. Ainsi, il aide à soulager les symptômes dépressifs et d'anxiété.

LES ACTIVITÉS DE DÉTENTE

Le yoga libère la respiration : à travers des exercices, vous apprécierez la qualité de votre souffle, qui avec l'arrêt du tabac va devenir plus souple et voluptueux.

Le Pilates, le Tai-chi ou encore la sophrologie sont également de bons outils aidant à l'arrêt du tabac.



www.mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/