

Si vous souhaitez **prendre plusieurs billets**, par exemple pour vous et pour un proche, suivez ce guide pas à pas :

### Première fenêtre (panier) : choix des journées et du nombre de billets

Le premier champ “Conférences en ligne” (1) est réservé aux personnes souhaitant assister à l'événement de manière digitale, depuis chez elles.

Le deuxième champ (2) concerne les personnes souhaitant suivre les activités sur place, au Centre Universitaire Méditerranéen.

Choisissez le nombre de billets par jour que vous souhaitez prendre (3). Par exemple, si vous souhaitez venir avec un proche vendredi et samedi, choisissez “2” dans les champs correspondants.

Cliquez ensuite sur “Inscription” (4).

1	Panier	2	Coordonnées	3	Récapitulatif	4	Confirmation
---	--------	---	-------------	---	---------------	---	--------------

Vous êtes en vue acheteur

▼ Conférences EN LIGNE - Événement Digital  
Cette inscription vous permet de recevoir l'ensemble des informations liées à l'événement. Les modalités de connexion vous seront indiquées à l'approche de l'événement. (1)

**Conférences en ligne - Événement Digital** - 0 (2)

▼ Conférences & ateliers - Centre universitaire méditerranéen A NICE  
Soyons courtois ! Afin de laisser une place à chacun, je ne m'inscris qu'aux activités auxquelles je suis sûr de participer. (2)

**Vendredi 28 mai 2021**

- 09h15 - Éveil musculaire sur la plage - Atelier
- 10h00 - Inauguration
- 10h00 - L'activité physique muscle notre cerveau - Atelier
- 10h20 - Grand témoin
- 10h50 - Muscler son corps... pour soigner son cerveau, par Stéphane Diagana
- 11h00 - Prendre soin de sa mémoire, naturellement - Atelier
- 11h20 - Télépsychologie : une aide réelle, même par écran Interposé
- 12h00 - Ce que l'on sait des effets de la 5G sur notre santé
- 12h45 - Gym bien-être sur la plage - Atelier (3)
- 14h00 - Gare aux gourous, avec ou sans blouse blanche
- 14h30 - Médecines douces : comment faire le bon choix
- 15h15 - L'art de s'ennuyer - Atelier
- 15h20 - De l'hyperconnexion au bien-être numérique : apprenez à dompter Internet
- 16h00 - Pourquoi la crise de la covid nous a rendus créatifs
- 16h15 - Pratique de l'hypnose en médecine - Atelier
- 16h40 - Covid : ceux qui ont réussi le grand virage !
- 17h30 - Médecine et psychiatrie, mais quelle histoire !

Un choix vous sera proposé à l'étape suivante

**Samedi 29 mai 2021**

- 09h15 - Réveil musculaire sur la plage - Atelier
- 10h00 - Indépendance d'esprit et anticonformisme, par François de Closets
- 10h00 - Bien dormir, c'est tout un art ! - Atelier
- 10h30 - Comment l'éducation modèle notre cerveau
- 11h00 - Éloge de l'échec : rater pour mieux réussir
- 11h00 - Maltriser ses émotions au quotidien - Atelier
- 11h45 - De 18 à 25 ans, elle est pas belle la vie !
- 12h15 - Gym bien-être sur la plage - Atelier (3)
- 12h15 - L'écran, ami redoutable des enfants !
- 13h45 - Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète
- 14h30 - Pourquoi et comment bien manger rend heureux
- 15h00 - Du yoga pour révéler le meilleur de soi-même - Atelier
- 15h15 - Au secours, mon chef est un pervers-narcissique !
- 16h00 - La pollution nous rend dingues !
- 16h50 - De l'influence de l'environnement sur notre cerveau - Vidéo de Boris Cyrulnik
- 17h15 - TOC, la Covid a aggravé mes troubles

Un choix vous sera proposé à l'étape suivante

**INSCRIPTION (4)**

## Deuxième fenêtre (panier): choix des activités

Cette fenêtre vous permet de choisir, par jour et pour chaque billet sélectionné (mentionné “#1”, “#2”...) les activités souhaitées. Attention : le choix des activités **doit être répété à l’identique autant de fois qu’il y a de billets**. Par exemple, si vous souhaitez participer avec un proche à l’inauguration et à la table ronde sur la 5G le vendredi, il faudra sélectionner ces 2 activités sur le billet #1 (6) et sur le billet #2 (7). Descendez en bas de la fenêtre pour voir chaque billet, et cliquez dessus pour le développer. Pour sélectionner une activité, cliquez sur “Oui” (8).

Cliquez ensuite sur le bouton “Suite”, en bas de la page. Si une nouvelle fenêtre n’apparaît pas, vérifiez que vous avez sélectionné au moins une activité pour chaque billet et jour choisi.

1	Panier	2	Coordonnées	3	Récapitulatif	4	Confirmation
---	--------	---	-------------	---	---------------	---	--------------

👤 Vous êtes en vue acheteur ▾

🔍 **Choix des options**

- ▶ **Conférences & ateliers - Centre universitaire méditerranéen A NICE > Vendredi 28 mai 2021 #1** (6)
- ▶ **Conférences & ateliers - Centre universitaire méditerranéen A NICE > Vendredi 28 mai 2021 #2** (7)
- ▶ **Conférences & ateliers - Centre universitaire méditerranéen A NICE > Samedi 29 mai 2021 #1**
- ▼ **Conférences & ateliers - Centre universitaire méditerranéen A NICE > Samedi 29 mai 2021 #2**

---

9h15 - Réveil musculaire - Plage (S) Atelier

Au bord de la mer, rien de mieux que de réveiller son corps grâce à des exercices d’étirements doux afin de se sentir prêt et détendu pour démarrer une belle journée. Epuisé

Aurélien Lazzaro, référent du dispositif Nice Acti’Santé

---

10h - Indépendance d’esprit et anticonformisme, par François de Closets (8)

L’ancien présentateur télé revendique une liberté de parole et s’oppose avec plaisir et talent aux décisions prises pour « protéger les vieux » de la Covid-19.  Oui  Non

François de Closets, journaliste et essayiste

---

10h - Bien dormir, c’est tout un art ! Atelier

Il est possible de (re)trouver un sommeil satisfaisant quel que soit son âge, sa constitution et son environnement... sans prendre des somnifères. Cela nécessite une bonne hygiène de vie, le respect de ses rythmes et une alimentation équilibrée. Avec en plus, selon les cas, le recours aux plantes, à la mélatanine, à la relaxation, à la méditation ou à des dispositifs high-tech. Epuisé

Patrick Lemoine, psychiatre à Lyon, auteur de La santé psychique de ceux qui ont fait le monde (Odile Jacob, février 2021)

---

10h30 - Comment l’éducation modèle notre cerveau

Le cerveau peut être transformé par l’éducation. Il faut donc optimiser l’apprentissage, apprendre à décider, former l’esprit et développer une boîte à outils mentale. Epuisé

Stanislas Dehaene, professeur de psychologie cognitive expérimentale au Collège de France, directeur de l’unité mixte Inserm-CEA de neuro-imagerie cognitive

---

11h - Eloge de l’échec : rater pour mieux réussir

En France, le système de notation sanctionne les erreurs, dès l’école. Et la peur de l’échec limite les prises de risque, tout au long de la vie. Est-ce inévitable ?  Oui  Non

Stanislas Dehaene, professeur de psychologie cognitive expérimentale au Collège de France, directeur de l’unité mixte Inserm-CEA de neuro-imagerie cognitive  
 Elena Pasquinelli, chercheuse italienne en philosophie, associée de l’Institut Jean Nicod, membre de La Main à la pâte et, depuis janvier 2018, membre du conseil scientifique de l’Éducation nationale français  
 Dr Christian Pradier, professeur de santé publique à Nice

## Troisième fenêtre (coordonnées) : coordonnées de l’acheteur + coordonnées des titulaires des billets

“Vos informations” permet de renseigner les coordonnées de l’acheteur.

Les champs suivants vous permettent de renseigner les coordonnées de chaque titulaire des billets.

Cliquez ensuite sur “Suite”, puis sur “Valider”.