



# L'ÉQUILIBRE

INSPIRER - INFORMER - PARTAGER - RASSEMBLER

**TEDxIstec**  
x = independently organized TED event

## “Corps & cerveau : le juste équilibre”



**Lucy Vincent**

*Neurobiologiste et auteur*

En cette période hivernale, difficile de sortir de son cocon et de s'activer pour garder la forme. Comment trouver la motivation pour faire de l'exercice par ce temps morose et en cette période décrite comme la plus déprimante de l'année ?

La raison voudrait que nous nous reprenions en main, mais l'émotion préfère nous préserver de tels efforts. L'activité physique est pour beaucoup synonyme de peine, de souffrance. Elle nécessiterait au préalable une préparation mentale : la motivation, la positive attitude... autant de barrières qui empêchent de nombreuses personnes de pratiquer une activité physique.

En fait notre physiologie exige un renversement de paradigme : au lieu de considérer qu'il faut se raisonner pour faire de l'exercice, on devrait plutôt utiliser un type d'exercice qui suscite des émotions positives, créant ainsi un cercle vertueux.

Lucy Vincent, neurobiologiste, a décidé d'en apprendre plus sur ces méthodes qui nous permettraient de stimuler le cerveau grâce aux mouvements du corps. Activer certaines zones du cerveau grâce à la pratique d'une activité physique, pour pouvoir demain, peut-être, créer des émotions par un simple geste ! Elle vous en apprendra plus lors d'un talk TEDxIstec, organisé par les étudiants de l'ISTEC.

Ne manquez pas cet événement et à vos agendas !

Rendez-vous le Jeudi 22 mars 2018 à 19h !

-TEDxIstec

### INFORMATIONS PRATIQUES :

ISTEC - 128 Quai Jemmapes, 75010 Paris

Métro : Chateau-Landon , Colonel Fabien, Jacques Bonsergent (M7, M2, M5)

Contact presse : Stécy HENRIQUES - s.henriques@mailistec.fr



[www.tedxistec.com](http://www.tedxistec.com)



@tedxistec



@tedxistec



TEDxIstec