

# Fibromyalgie et fatigue : comprendre, agir et mieux vivre

**Mardi 20 mai 2025**

CH Le Mans, bâtiment Plantagenêt

De 9h30 à 16h30

**Gratuit – Ouvert à tous**

## Programme des conférences et ateliers Salle La Rotonde

**De 9h30 à 10h**

Conférence : « Généralités et innovations dans la fibromyalgie »

**de 10h à 10h30**

Atelier sophrologie

**de 10h30 à 11h**

Conférence : « L'intérêt de pratiquer une activité physique adaptée »

**de 11h à 11h30**

Atelier activité physique adaptée

**de 11h30 à 12h**

Conférence : « stratégies d'adaptation »