

**Mardi 6 juin 2023 à 20h**

à la salle des fêtes de Quatzenheim

**Conférence publique**

# L'Amour est dans le Trail



## Pour l'amour de la nature

Depuis près de 10 ans, le trail a le vent en poupe. Il se développe massivement partout sur la planète .  
**Patrick HABERER** , forestier passionné par le sauvage et notre rapport à la nature, nous explique ce qui nous attire vers Dames forêt et nature, vers les grands espaces. Et dans le TDK 1er Ecotrail d'Alsace, tout est fait pour respecter cette nature, notre magnifique Kochersberg.

## Pour l'amour de mon corps

Bouger, courir est bon pour mon corps. Il secrète l'endorphine, l'hormone du plaisir et du bonheur.  
**Vincent PUJOL**, ultra-traileur et médecin nutritionniste va nous expliquer en quoi courir dans la nature est encore meilleur pour notre corps.

## Pour l'amour de mon mental

Moment magique de méditation seul dans la nature ou moment de partage ensemble avec des amis... Pourquoi courir dans les grands espaces, fournir un effort, se dépasser, repousser ses limites parfois, apporte la satisfaction et la sérénité à mon esprit.  
**Richard HELLBRUNN**, psychologue fondateur de la [Psychoboxe](#) nous en fait prendre conscience et nous éclaire sur ce chemin.

## Pour l'amour des autres

[L'association les Cocci'Elles Roses](#) aiment la vie, aiment l'environnement, aiment le sport ! C'est le coup de cœur du TDK 2023 par leur action de prévention contre le cancer des très jeune femmes.

[L'association 7 sommets contre la maladie](#) témoigne de son engagement pour le sport et les enfants.

**Venez nombreux !**

### Contacts

Hubert Hoeltzel 07.82.26.32.16

Josette Prim 06.08.89.36.55