Gratuit sur inscription Le déjeuner est offert

Les ateliers se tiendront

Jeudi 9 novembre

Salle des amis du temps libre 137 rue du docteur Bouillaud - 16410 GARAT

Mardi 14 novembre

Salle de l'Atrium Rue du stade - 16410 GARAT

Pour tout renseignement et demande d'inscription

avant le 26 octobre 2023

Solène CERCLE 05 16 53 01 62 solene.cercle@udaf16.org





Bulles de bien-être

Pour prendre soin de soi













Jeudi 9 novembre 2023

De 9h30 à 12h30

Gérer son stress et ses émotions au quotidien pour se sentir bien

Le bien-être, de quoi parle-t-on?

Les émotions positives les repérer pour

les reproduire

Le stress

l'identifier et mobiliser les ressources pour s'en protéger





De 14h à 16h30

S'accorder une pause pour favoriser détente et énergie

Des exercices pour mieux se relaxer et respirer

Des cosmétiques au naturel

Mardi 14 novembre 2023

De 9h30 à 12h30

Comprendre et bien gérer son sommeil pour en améliorer sa qualité

Le fonctionnement

du sommeil et les effets du vieillissement

Les ennemis du sommeil

Trucs et astuces pour bien dormir





De 14h à 16h30

Bouger et se détendre pour améliorer les pensées positives

Des conseils

adaptés pour passer en mode actif

Des activités physiques douces
et dynamisantes (yoga
du rire et qi gong)