



ATELIER

Cap bien-être



irf1_asept - juillet 2022 - Photos : Adobe Stock - Réalisation : V. L'Hostis. Conception : www.floravardn-studio.com



Inspirer...

Expirer !



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits, ouverts aux jeunes de 60 ans et +



ATELIER « CAP BIEN ETRE »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT, un atelier « **CAP BIEN ETRE** » qui se compose en 4 séances de 2h30.

Le contenu :

Ma recette anti-stress ? Etre bien avec soi et avec les autres : rythme de vie, activités de bénévolat, famille, amis, réalisation de soi, crise sanitaire... nous sommes tous confrontés au stress.

Sachant qu'un niveau de stress élevé engendre des difficultés à se concentrer, de l'agressivité et nuit à la santé, il est urgent de dire NON au stress.

Cet atelier va vous donner des armes pour le combattre et vous défendre face aux épreuves de la vie. Il provoquera détente et calme.

Atelier 1 - Emotions, bien-être et santé : L'importance des ressources personnelles

Atelier 2 – Gestion de stress : Savoir identifier et provoquer ses moments de bien-être

Atelier 3 – Bien vivre avec soi : Adopter une alimentation variée et équilibrée qui allie plaisir et santé

Atelier 4 – Bien vivre avec les autres : L'importance de la vie sociale et de l'engagement

Séance individuelle de bilan

Les dates :

- Mercredi 6 mars 2024
- Mercredi 13 mars 2024
- Mercredi 20 mars 2024
- Mercredi 27 mars 2024

Les heures : de 9h30 à 12h00

Le lieu : Salle du conseil municipal – Hôtel de Ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT

ATELIER SÉNIORS « CAP BIEN ETRE »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : Féminin Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre toutes les séances prévues.

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des seniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : infolib@gareoult.fr