ATELIER

Le bien-être
par le mouvement et la relaxation

Sa devise ?

Pas de stress !

POUR BIEN VIEILLIR

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

MA SANTÉ, PARLONS-EN !

ir11_asept - Mars 2021 - Photos : Thinkstock - Réalisation : V. L'Hostis. Conception : www.studiocreatlo.com

NOUVEAU

ATELIER « BIEN-ETRE PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT, un atelier « Bien-être par le mouvement et la relaxation » qui se compose en 5 séances de 2 heures.

Le contenu :

S'étirer, s'assouplir, maintenir le sens de l'équilibre…. Sans forcer.

Cet atelier a pour objectif d'apprendre à mieux gérer ses émotions et son stress dans certaines situations du quotidien, de favoriser un état de bien-être corporel, de renforcer le lien social et favoriser l'estime de soi.

Il est animé par un psychomotricien proposant des techniques de relaxation et de respiration, des exercices d'étirement et de souplesse et des exercices de contraction/décontraction et d'automassages.

Les dates :

- Vendredi 26 mai 2023
- Vendredi 9 juin 2023
- Vendredi 16 juin 2023
- Vendredi 23 juin 2023
- Vendredi 30 juin 2023

Les heures : de 9h30 à 11h30

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

ATELIER SÉNIORS « BIEN-ETRE PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION »

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 séniors.
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