

5 bonnes raisons de **participer** à notre **atelier**

- ① Améliorer son **confort physique**, respirer mieux, gérer son stress et bouger avec aisance,
- ② Bénéficier de conseils adaptés pour **améliorer sa qualité de vie** au quotidien,
- ③ **Gagner en confiance** en redécouvrant ses propres ressources,
- ④ **Passer un bon moment** en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations,
- ⑤ Profiter d'actions près de chez soi, dans une **ambiance conviviale**.

Des **conseils techniques** pour redécouvrir le **plaisir de sentir son corps**, générer un **mieux-être** et devenir acteur de son **bien-être physique et psychologique**.



Toutes ces actions sont conçues, soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire, contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde

13 rue Ferrère - 33052 Bordeaux

05 57 99 79 39

contact@asept-gironde.fr

www.asept-gironde.fr



Atelier
Form'Bien-être

Respirez,
détendez-vous !



POUR Bien Vieillir



Dès **55 ans**,
j'adopte
les **bons réflexes**
avec l'atelier
Form'Bien-être



**1 cycle de
7 séances**



1h 30 par semaine



par petits groupes de
12 personnes

GRATUIT



Proche
de chez vous

*Chaque participant s'engage
à suivre le cycle complet de l'atelier.*

L'atelier **Form'Bien-être** | au programme

Des exercices pratiques et des
temps d'information sur le bien-être :

- **La respiration** : Acquérir une bonne technique pour favoriser détente et énergie.
- **La posture** : optimiser la manière de positionner son corps pour le soulager dans les actes de la vie quotidienne.
- **La souplesse** : découvrir des exercices d'étirement pour conserver et améliorer sa liberté de mouvement.
- **La gestion du stress** : repérer les signes et les symptômes du stress et s'approprier des techniques de relaxation pour mieux le gérer.
- **Le sommeil** : reconnaître les bases essentielles du sommeil pour en améliorer sa qualité.

Pour prolonger chez vous les
apprentissages

- Des exercices sur les différents thèmes faciles à réaliser au quotidien.
- Des conseils d'échauffement, d'hydratation et des périodes de repos entre chaque activité.

Conçu de manière pédagogique, cet atelier est **animé par des professionnels** et axé sur la convivialité entre les participants.

Notre méthode interactive conjugue partage d'expériences, mise en situation et recherche de solutions simples.