



**POUR LES PERSONNES  
DE 60 ANS ET +**

# BIEN ÊTRE SÉNIORS

**6 MODULES DE 8 ATELIERS CHACUN**

- MODULE 1 - MÉMOIRE & ALIMENTATION
- MODULE 2 - MARCHES ADAPTÉES EN COLLINE
- MODULE 3 - ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES
- MODULE 4 - MÉDITATION - GESTION DU STRESS
- MODULE 5 - BIEN-ÊTRE PSYCHIQUE, MÉDIATION ANIMALE
- MODULE 6 - ALIMENTATION & JARDIN

**SALON ACTION SANTÉ : 04 90 53 14 69  
GRATUIT SUR INSCRIPTION**

# PLANNING DES MODULES

- **MODULE 1 - DU 3 OCTOBRE AU 5 DÉCEMBRE 2025**  
RÉVEIL CORPOREL, TRAVAIL DE LA MÉMOIRE ET ALIMENTATION  
🐝 LA RUCHE - VENDREDI DE 9H À 12H
- **MODULE 2 - DU 19 SEPTEMBRE AU 28 NOVEMBRE 2025**  
MARCHES ADAPTÉES EN COLLINE  
🚶 VENDREDI DE 14H À 16H
- **MODULE 3 - DU 9 JANVIER AU 13 MARS 2026**  
PRÉVENTION DES CHUTES ET DE LA SÉDENTARITÉ  
🚶 LA RUCHE - VENDREDI DE 14H À 16H
- **MODULE 4 - DU 17 MARS AU 23 JUIN 2026**  
MÉDITATION / RELAXATION  
🧘 PATIO CENTRE SOCIAL MOSAÏQUE MARDI DE 9H15 À 11H15
- **MODULE 5 - DU 7 MAI AU 26 JUIN 2026**  
BIEN-ÊTRE AVEC SOI ET AVEC LES AUTRES PAR LA MÉDIATION ANIMALE  
🐎 BEL AIR - VENDREDI DE 9H30 À 11H30
- **MODULE 6 - DU 20 MARS AU 12 JUIN 2026**  
S'ALIMENTER AVEC LES PRODUITS DU JARDIN- CULTIVER SON BIEN-ÊTRE  
🧑 JARDINS DE LA MONAQUE - VENDREDI DE 14H À 16H

**POSSIBILITÉ DE S'INSCRIRE SUR PLUSIEURS MODULES**

**INSCRIPTION GRATUITE**

**04 90 53 14 69**

