

5

bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Améliorez votre confort physique, respirez mieux, gérez votre stress et bougez avec aisance,
- Bénéficiez de conseils adaptés pour améliorer votre qualité de vie au quotidien,
- Gagnez en confiance en redécouvrant vos propres ressources,
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



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

Tél. : 05 57 99 79 39
contact@asept-gironde.fr

f ASEPT Gironde



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

*Les ateliers
Form'bien-être
Améliorez votre qualité de vie*

www.asept-gironde.fr



Améliorez votre qualité de vie

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

Un cycle de 7 ateliers,

- 1 heure 30 par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur www.asept-gironde.fr

Les ateliers Form'bien-être

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** : connaître 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.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.

