

5 bonnes raisons
de participer

Aux Ateliers
Form'bien-être

- Vous améliorerez votre confort physique en respirant mieux, sans stress et en bougeant avec aisance.
- Vous bénéficierez de conseils adaptés pour améliorer votre qualité de vie au quotidien.
- Vous gagnerez confiance en vous en redécouvrant vos propres ressources.
- Vous passerez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous.
- Et ça se passe près de chez vous dans une ambiance conviviale

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



ASEPT DE LA GIRONDE

13 rue Ferrère
33052 BORDEAUX CEDEX
Tél. : 05 57 99 79 39

contact@asept-gironde.fr
www.asept-gironde.fr



Toutes ces actions sont conçues,
soutenues et financées par :



Les Ateliers Form'bien-être

**Améliorer
sa qualité de vie**



Les Ateliers Form'bien-être

Pourquoi ?

- Pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps et générer un mieux-être.
- Pour être acteur de son bien-être physique et psychologique

Pour qui ?

Pour toute personne à partir de 55 ans quel que soit son régime de protection sociale.

Comment ça marche ?

- Le cycle d'ateliers est organisé en 7 séances à raison d'une séance de 1 heure 30 par semaine, par petits groupes d'environ 12 personnes.
- Une participation est demandée par personne **GRATUIT** l'ensemble des séances

Où ?

Les ateliers se déroulent dans des locaux proches de chez vous (salles des fêtes, salles municipales...)

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

Les Ateliers

L'animation est assurée par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors.

Chaque séance est composée d'exercices pratiques et de temps d'information sur les bienfaits des différents sujets abordés.

Le cycle d'ateliers couvre les thèmes suivants :

🕒 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.

Pensez à vous munir d'une tenue confortable permettant des gestes faciles.



🕒 La gestion du stress :

Repérer les signes et les symptômes du stress. S'approprier des techniques de relaxation pour mieux le gérer.

🕒 Le sommeil :

Connaître les bases essentielles du sommeil pour en améliorer la qualité.

Pour prolonger les apprentissages

Des exercices sur les différents thèmes faciles à réaliser chez soi au quotidien.

Des conseils d'échauffement, d'hydratation et de périodes de repos entre chaque activité.

Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des personnes certifiées, toutes formées à une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.