

Dès **55 ans**,
j'**adopte**
les **bons réflexes**
avec les actions
de l'ASEPT

**Conférences-débats,
réunions thématiques
et spectacles**

Pour s'informer, partager des
conseils et échanger autour
des clés du bien-vivre.



Des ateliers par petits
groupes de **12 personnes**

GRATUIT
pour les
+ 55 ANS



Proche
de chez vous

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



Des ateliers thématiques animés par des professionnels

Vitalité

6 séances de 2h30 pour entretenir votre capital
santé autour de diverses thématiques.

Form'équilibre

12 séances d'1h30 pour améliorer votre équilibre
et rester en forme.

Nutri'Activ

6 séances de 2h pour approfondir vos
connaissances sur la nutrition et trouver un
équilibre avec l'activité physique.

Form'Bien-être

7 séances d'1h30 pour redécouvrir le plaisir de
sentir votre corps : respiration, posture...

Cap Bien-être

5 séances de 2h45 pour identifier les mécanismes
du stress et des émotions pour une vie apaisée.

Bienvenue à la retraite

7 séances de 3h pour aborder sereinement son
passage à la retraite.

Yoga du rire

8 séances d'1h15 pour faire du rire un outil moteur
pour l'amélioration de votre santé.

Gestes qui sauvent

Une séance de 2h pour se protéger et réagir
face à un danger.

Ateliers numériques

6 séances de 2h (initiation et perfectionnement)
pour vous familiariser avec les nouvelles
technologies.

Mémoire Pep's Eurêka

10 séances de 2h pour stimuler votre
mémoire et votre concentration.

Sommeil

7 séances de 2h pour améliorer la qualité de
vos nuits.

Phare

3 séances de 2h30 pour comprendre les
addictions et mieux vivre au quotidien.

Escape Game Sommeil

Un « jeu d'évasion » participatif en une
séance sur les mystères du sommeil.

Rythmez-vous

5 séances de 2 h pour découvrir les bienfaits
de la danse sur le bien-être.

Habitat

5 séances de 2h pour améliorer votre qualité
de vie à domicile.

Nom Prénom :

Adresse :

Code Postal :

Ville :

Tél :

Mail :

Je suis intéressé(e) par :

☐ L'atelier Vitalité

☐ L'atelier Nutrition

☐ L'atelier Form'équilibre

☐ L'atelier Cap Bien-être

☐ L'atelier Form'Bien-être

☐ L'atelier Bienvenue à la retraite

☐ L'atelier Yoga du rire

☐ Gestes qui sauvent

☐ Les ateliers numériques

☐ L'atelier Mémoire Pep's Eurêka

Les données recueillies lors de ces ateliers sont destinées à l'ASEPT Gironde et à ses partenaires, qui s'engagent à les utiliser uniquement à des fins de suivi et de communication via newsletter.

En application de l'article 39 bis de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 (relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés) et de rectification (à l'adresse : 13 rue Ferrère, 33050 Bordeaux).

Merci de votre participation !
figure