

ATELIERS "BIEN VIEILLIR" KERVIGNAC



Maison des Aidants
Le Répit

- **Atelier "Bien bouger pour garder la forme"**

Atelier pour se maintenir en forme et/ou reprendre une activité physique progressive pour se maintenir en bonne santé. (Marche nordique et pilates)

- **Atelier "Bien dans son assiette"**

Adopter les bonnes pratiques pour une alimentation équilibrée, cuisinons ensemble pour prendre du plaisir dans l'assiette.

- **Atelier "Entretenir sa mémoire au quotidien"**

Entretenir ses différentes mémoires et ses capacités d'attention et de concentration.

- **Atelier "Bien dormir ça s'apprend"**

Techniques de relaxation par l'hypnose pour favoriser le sommeil.

- **Atelier "L'estime de soi au cœur du bien-être"**

Techniques pour retrouver et maintenir la confiance en soi par l'hypnose.



Pour plus d'informations,

Contactez nous :

07.85.24.56.76

noemie.morvan@mutualite29-56.fr

