

Atelier "Bien dormir ça s'apprend"

Atelier de relaxation pour favoriser le sommeil.

La séance se termine par 30 minutes d'hypnose médicale.



Ces ateliers sont destinés aux personnes de plus de 60 ans.

Ils sont gratuits et sont sur inscription.

Pour vous inscrire aux ateliers ou pour plus d'informations

CONTACTEZ NOUS !

MAISON DES AIDANTS



07.85.24.56.76



noemie.morvan@mutualite29-56.fr



Maison des Aidants
Le Répit



Maison des Aidants
Le Répit

ATELIERS "BIEN VIEILLIR" KERVIGNAC



ATELIERS "BIEN VIEILLIR"

Atelier "Entretenir sa mémoire au quotidien"

Atelier pour entretenir ses différentes mémoires et ses capacités d'attention et de concentration, de manière préventive.



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"

Atelier pour adopter les bonnes pratiques pour une alimentation équilibrée.

Cuisinons ensemble pour prendre du plaisir dans l'assiette.



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

Atelier pour retrouver et maintenir la confiance en soi.

L'atelier se termine par 30 minutes d'hypnose médicale.