



La nutrition, où en êtes-vous ?

Repères et conseils
pour mieux manger et mieux bouger

- Que se passe-t-il lorsque nous mangeons ?
- Où trouver les bonnes informations pour bien manger ?
- Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ?

9 séances

2h temps / séance



L'équilibre, où en êtes-vous ?

Exercices physiques pour garder l'équilibre

- Quels sont les bons réflexes pour éviter une chute ou une perte d'équilibre ?
- Comment bien se relever ?

12 séances

1h temps / séance



Force et forme au quotidien

Exercices adaptés et variés en lien
avec votre quotidien

- Comment maintenir ou développer en douceur votre endurance, votre force et votre souplesse ?
- Mesurez vos capacités physiques avant et après l'atelier.

12 séances

1h30 temps / séance



Peps Eurêka

Des astuces et des exercices pour donner
du PEPS à vos neurones et à votre vie.

- Comment fonctionne votre mémoire ?
- Quels sont les facteurs qui contribuent à la préserver ?

10 séances

2h30 temps / séance
existe aussi en



Le sommeil, où en êtes-vous ?

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

- À quoi sert le sommeil ?
- Comment mieux dormir ?

8 séances

2h temps / séance
existe aussi en



Bon'us tonus

Astuces pour prendre soin de votre santé
et celle de votre maison

- Comment comprendre son ordonnance et mieux gérer votre prise médicamenteuse ?
- Quelle place pour les médecines alternatives ?
- Comment améliorer la qualité de l'air intérieur de votre logement ?

7 séances

2h temps / séance



Vitalité

Partage d'expériences pour prendre
soin de soi et améliorer sa qualité de vie

- Connaissez-vous les alliés du mieux vivre ?
- Pensez-vous avoir les bons réflexes pour préserver votre capital santé ?

6 séances

2h30 temps / séance
existe aussi en



Des ateliers labellisés et animés par des professionnels.
Des séances collectives **adaptées à vos besoins et proches de chez vous.**
20€ par atelier en présentiel quel que soit le nombre de séances.