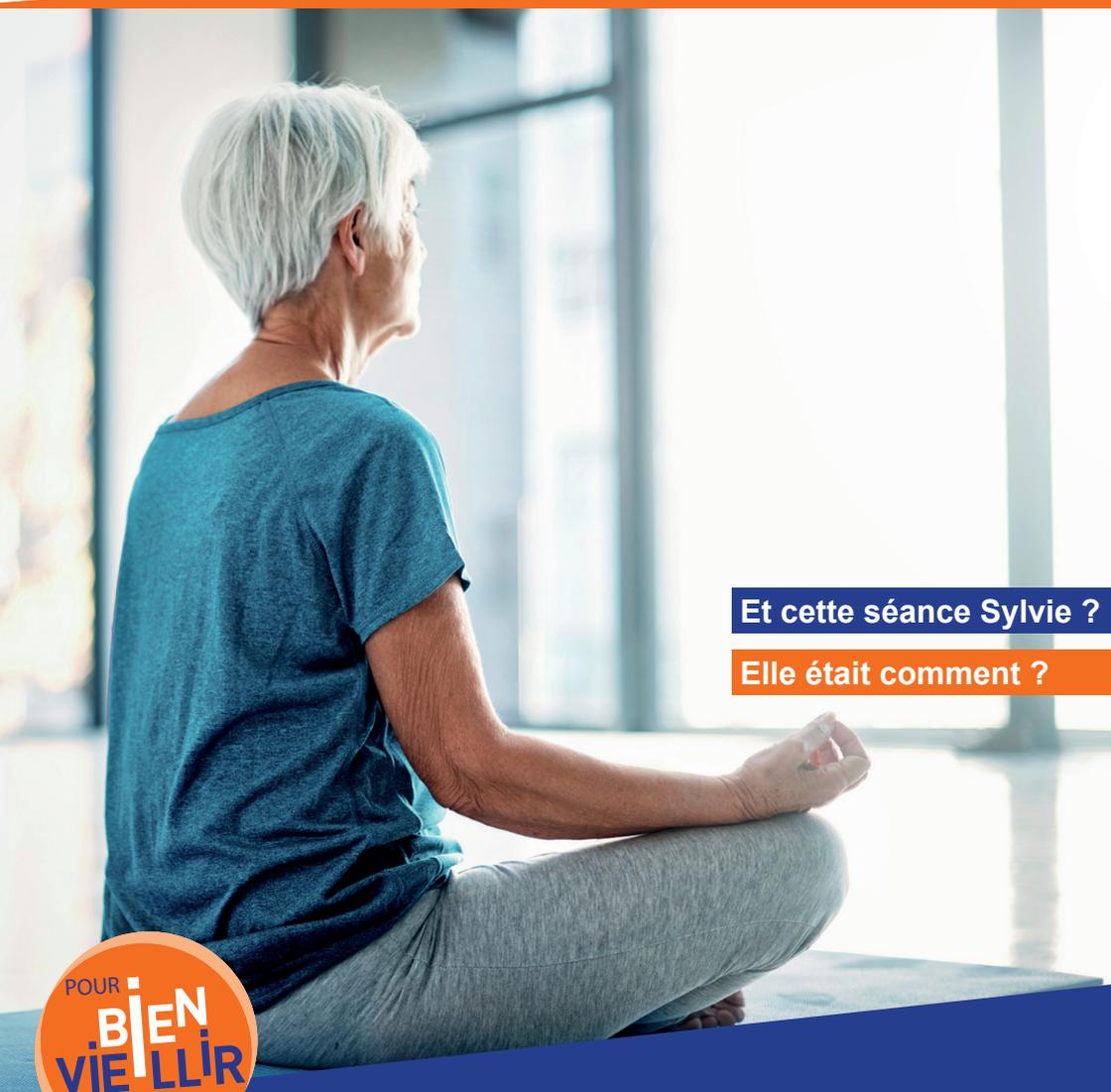


ATELIER SOPHROLOGIE



M2P organise des ateliers ouverts
aux jeunes de + de 60 ans !



Et cette séance Sylvie ?

Elle était comment ?

POUR
BIEN
VIEILLIR

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Une devise : pas de stress !

Pourquoi ?

- Pour apprendre à retrouver une harmonie de santé physique, émotionnelle et mentale en libérant les tensions.
- Pour accompagner dans des changements de situation de vie et/ou des périodes pendant lesquelles on rencontre doutes, interrogations, stress et difficultés de tous ordres.

Contenu de l'atelier

Cet atelier ludique et pédagogique animé par un sophrologue permet d'agir sur les douleurs musculaires, articulaires, les migraines, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel : stress, nervosité, colères, peurs, addictions, etc.

Au cours d'une séance de sophrologie, on travaille dans l'état sophro-liminal, qui est un stade entre l'éveil et le sommeil. Degré par degré, dans une atmosphère détendue et apaisante, on est amené à libérer les tensions internes, jusqu'à une relaxation totale.

Comment ça marche ?

L'atelier se décline sous forme d'atelier pédagogique et ludique en petit groupe de 10 à 12 personnes.

Chaque atelier comporte 8 séances de 1h30, à raison d'une séance par semaine.



Pour qui ?

Pour tous les retraités de 60 ans et plus soucieux de préserver leur capital santé, quel que soit leur régime de protection sociale.

Atelier gratuit

Les ateliers sont financés par les caisses de retraite.

Qui sommes-nous ?

Les régimes de retraite se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de tous les retraités à travers l'association Midi-Pyrénées Prévention (M2P).

Les objectifs ?

Préparer son avancée en âge, maintenir sa qualité de vie et préserver son autonomie autour de réunions de sensibilisation et d'ateliers tels que le bien vieillir, la mémoire, la prévention des chutes, la nutrition ou le sommeil.

CONTACT



Pour rester en bonne santé, trouvez près de chez vous un atelier sur

pourbienvieillir.fr



Le label "Pour bien vieillir" permet d'identifier les actions de prévention proposées par vos caisses de retraite.

Ensemble, les caisses de retraite s'engagent





Pour qui ?

Pour les retraité.e.s âgé.e.s de plus de 60 ans

Quand ?

Tous les mardis

De 10h30 à 12h

Du 4 octobre 2022 au 29 novembre 2022

Où ?

Au foyer communal – Rue Jean Moulin – 09400 SURBA
(face au terrain de tennis)

Combien ça coûte ?

Les ateliers sont gratuits pour les participant.e.s.

Ils sont financés par la Mutualité Sociale Agricole et les Caisses de Retraite.

Comment s'inscrire ?

Auprès de Marjorie BOURBON

05.42.54.04.33

06.27.88.49.01

(Absente du 1^{er} au 15 août)

Nombre de places limité – Inscriptions avant le 8 septembre.

L'inscription vaut pour l'ensemble des séances.

Ateliers organisés par



En partenariat avec

