

LE PART'ÂGE

Atelier Hygiène de Vie et Équilibres du Corps

MARDI 24 FÉVRIER
DE 14h00 à 15H30



Le Part'Âge
Saint-Just-Malmont



Séniors
à partir de 55 ans

GRATUIT SUR INSCRIPTION
SUR LE PORTAIL FAMILLE
Renseignement : 06 61 94 25 36



Loire
Semène
COMMUNAUTÉ
LE PART'ÂGE

www.loire-semene.fr



Le Part'Âge
Saint-Just-Malmont



Gratuit sur Inscription
Sur le portail familles

Renseignements :

06 61 94 25 36

lepartage@loire-semene.fr



1h30



Séniors
à partir de 55 ans

En partenariat
avec Sophie Lorient

Atelier Hygiène de Vie et Équilibres du Corps



MARDI 24 FÉVRIER
14h00 à 15h30

Comprendre, s'harmoniser et prendre soin
de soi.

Cet atelier invite à mieux comprendre le fonctionnement du corps et l'importance de l'équilibre au quotidien. À partir d'explications simples et d'exemples concrets, nous découvrirons les notions d'équilibre alimentaire et de bien-être global, et comment les intégrer facilement dans sa vie de tous les jours.

Grâce à des outils pratiques et des supports pédagogiques, chacun repartira avec des repères clairs pour adopter une hygiène de vie plus sereine, en tenant compte à la fois du corps et des émotions.

L'atelier sera également ponctué de conseils alimentaires et d'idées recettes pour mettre ces notions en pratique avec plaisir.

Pour plus d'information, rendez-vous sur notre site :
www.loire-semene.fr