



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



Peeps 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



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



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

Des ateliers labellisés et animés par des professionnels.

Des séances collectives adaptées à vos besoins et proches de chez vous.
20 € par atelier quel que soit le nombre de séances.

Ateliers proposés par :



L'Association Bourgogne-Franche-Comté

