



16 > **14**
NOV. DÉC.

📍 86250 - CHARROUX
🕒 14h00 à 16h30

BIEN-ÊTRE/BIEN VIEILLIR

Ateliers "Préservons-nous"

Des astuces pour préserver son confort de vie.

📅 AJOUTER À MON CALENDRIER ([HTTPS://WWW.LAVIENNE86.FR/FIL-INFO/AGENDA/ATELIERS-BIEN-VIEILLIR-ATELIERS-PRESERVONS-NOUS-1-14930/CALENDAR.IC3](https://www.lavienne86.fr/fil-info/agenda/ateliers-bien-vieillir-ateliers-preservons-nous-1-14930/calendar.ics))

Thèmes abordés

1. bouger au quotidien, des mouvements pour la vie
2. ouvrir son espace, des lieux pour s'épanouir
3. cultiver la confiance en soi pour faciliter l'échange
4. les bonnes posture pour prendre soin de son corps

Infos pratiques

- > L'atelier se déroule en **5 séances hebdomadaires** de 2 heures et demi.
- > Ouverts à tous les seniors quel que soit leur régime de retraite
- > Une **participation financière de 20€** est demandée à chaque participant, pour l'ensemble du cycle.


Contact

- > Site internet : www.msaservices-poitou.fr 
- > Mail de contact : prevention@msaservices-poitou.fr
- > Téléphone : 05.49.43.86.68



DÉPARTEMENT DE LA VIENNE

PLACE ARISTIDE BRIAND - CS 80319
86008 POITIERS CEDEX

 05 49 55 66 00