

Bien-être au service du bien vieillir à la résidence les Alisiers.

Porteur de l'action

Résidence les Alisiers.

Description de l'action

Au programme : Respiration en conscience, médiation guidée, postures douces, auto massage.

Nos thématiques : Stresse, sommeil, mouvement, alimentation, relaxation.

Objectifs

- Renforcer le lien social et intergénérationnel.
- Améliorer la qualité de vie des résidents.
- Promouvoir le bien-être global.

Calendrier / Modalités des actions

Les vendredis :

- 20/27 mars 2026

- 22/29 mai 2026

- 5/12/19 juin 2026

- 3/24 juillet 2026

- 7 août 2026

- 4/11/18/25 septembre 2026

- 2 octobre 2026

Lieu(x)

Résidence les Alisiers - 1 Rue de la fontaine 48310 Fournels

Renseignements et inscriptions

CIBIER Marine

☎ 04.66.94.02.14

✉ animation.les.alisiers@gmail.com



Ateliers proposés gratuitement aux plus de 60 ans et leurs proches aidants

