

Gratuit sur inscription
Le déjeuner est offert

Les ateliers se tiendront

les jeudis 06 et 13 novembre 2025

**Association L'Oison,
2 rue de la Tude,
16190 MONTMOREAU-SAINT-CYBARD**

*Pour tout renseignement
et demande d'inscription*

avant le 23 octobre 2025

**Solène CERCLE
05 16 53 01 62
solene.cercle@udaf16.org**



Bulles de bien-être

Pour prendre soin de soi

**60 ans
et +**
cette action vous
concerne



Conception : Marielle Chaparier - © Izack - freepik



Jeudi 06 novembre 2025

De 9h30 à 12h30

Gérer son stress
et ses émotions
au quotidien pour
se sentir bien

Les émotions positives

les repérer pour
les reproduire

Le stress

l'identifier et mobiliser
les ressources pour
s'en protéger

Des exercices pour
mieux se relaxer
et respirer



De 14h à 16h30

S'accorder
une pause
pour favoriser
détente et
énergie

**Le bien-être,
de quoi parle-t-on ?**

**Des cosmétiques
au naturel**



Jeudi 13 novembre 2025

De 9h30 à 12h30

Comprendre
et bien gérer
son sommeil
pour en
améliorer
sa qualité

Le fonctionnement

du sommeil et
les effets du
vieillessement

Les ennemis
du sommeil

Trucs et astuces
pour bien dormir



De 14h à 16h30

Bouger et
se détendre
pour améliorer
les pensées
positives

Des conseils

adaptés pour passer
en mode actif

**Des activités
physiques** douces
et dynamisantes (yoga
du rire et Qi Gong)

