

ATELIER

# Ma parenthèse santé *et bien-être!*

## DATES & HORAIRES DES SÉANCES

Mardi 25 avril de 14h à 16h

Mardi 30 mai de 14h à 16h

Lundi 26 juin de 14h à 16h30

Lundi 11 septembre de 14h à 16h

Lundi 16 octobre de 14h à 15h30

Mardi 14 novembre 14h à 16h

## LIEU

Best Western Alexander Park

51 rue Alexander Fleming

73000 Chambéry

Inscription obligatoire sur le site  
via le formulaire en ligne.  
Pour y accéder, scannez le QR code :  
ou [Cliquez-ici!](#)



Renseignements : 06 76 41 04 96



#Rencontresanté

ATELIER

# Ma parenthèse santé *et bien-être!*

Réservée aux personnes de 60 ans et +



Les lundis et mardis

**DU 25 AVRIL  
AU 14 NOV. 2023**

Dates et horaires  
détaillés au verso



**Best Western  
Alexander Park**

51 rue Alexander Fleming  
73000 Chambéry

GRATUIT

FNMF - organisme régi par le code de la Mutualité - Juillet 2022. Création graphique : Frédéric Bay. Illustrations © Alchiméo

Les partenaires :



Pour faire suite à la journée « Ma santé, mon bien-être » du mardi 4 avril 2023, la **Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes** vous invite à un atelier « **Ma parenthèse santé et bien-être !** ». Vous pouvez assister à une ou plusieurs séances.

## 1<sup>ER</sup> SEMESTRE

**Mardi 25 avril** de 14h à 16h

→ **Bien être et sophrologie**

La sophrologie est une méthode de développement personnel. Sa pratique régulière permet de développer de meilleures stratégies d'adaptation au stress et d'améliorer la qualité de vie, tant sur le plan personnel que professionnel. La sophrologie permet également de retrouver estime et confiance en soi et d'apprendre à cultiver le positif. Animé par **Françoise Bollon, sophrologue**.

**Mardi 30 mai** de 14h à 16h

→ **Le bien-être par le Pilates**

Venez découvrir avec **Philippe Yvars, coach athlé santé**, la pratique du Pilates et les multiples bienfaits de cette pratique. Cette activité physique s'articule autour de la souplesse, les étirements et le renforcement.

**Lundi 26 juin** de 14h à 16h30

→ **Regards sur l'avancée en âge et l'image de soi**

Photographie et écriture

Venez renforcer le bien-être et l'estime de soi à travers la photographie et l'écriture. Venez échanger sur l'avancée en âge, l'estime de soi, la signification du vieillissement et ses représentations à partir de questions interactives avec **Mathilde Parquet, photographe**.

## 2<sup>ND</sup> SEMESTRE

**Lundi 11 septembre** de 14h à 16h

→ **L'art de prendre soin de soi avec l'Art-Thérapie**

Venez vivre l'expérience étonnante de la création auprès de **Corinne Bertrand, art-thérapeute**. Venez avec votre imagination, votre curiosité et laissez-vous surprendre. Aucune compétence artistique n'est requise.

**Lundi 16 octobre** de 14h à 15h30

→ **Le bien être par la danse**

Venez découvrir une initiation à la danse en solo, avec **Rodrigue Vieux, professeur de danse**. La danse est un allié du bien vieillir en améliorant l'estime de soi, la condition physique en douceur, en stimulant les fonctions cognitives et en agissant sur le bien-être. Nous n'attendons pas une performance mais un beau moment de partage.

**Mardi 14 novembre** 14h à 16h

→ **Le bien-être par le chant**

Venez découvrir et vous initier au chant, avec **Véronique Natali, chanteuse, interprète & auteure-compositrice**, dans un cadre bienveillant. Ce moment d'exploration ludique des fondamentaux permet d'améliorer le bien-être, de révéler sa voix dans le partage et le plaisir de manière intuitive. Chanter en groupe améliore la concentration, permet d'être plus présent à soi-même et ici le chant n'est pas une fin en soi mais une expérience. Osez, tout le monde est le bienvenu !

Vous pouvez assister à une ou plusieurs séances. **Pensez à vous inscrire à l'avance, le nombre de place est limité !**