

de janvier à juin 2024

LES RENDEZ-VOUS LARNA'JOIE

BIEN-ÊTRE

**DU 25/01
AU 15/02**

**ACTIVITÉ
PHYSIQUE**

**DU 07/03
AU 04/04**

**SALLE ARENA
55 RUE DES VERGERS
26600 LARNAGE**

CRÉATIVITÉ

**DU 06/06
AU 27/06**

MÉMOIRE

**DU 11/04
AU 30/05**

**LES JEUDIS
DE 9H30 À 11H30**

Réservé aux personnes
de plus de 60 ans

Gratuit, sur inscription

Contact : 06 79 54 35 56 - eldur26@orange.fr



LES RENDEZ-VOUS LARNA'JOIE

Rencontre avec le BIEN-ÊTRE

25/01 : Conférence conviviale "Le bien-être à la portée de tous ... et à tous les âges ?"

01/02 : Sophrologie et automassage

08/02 : Bain de forêt

15/02 : Yoga du rire



Débrief' avec l'ACTIVITE PHYSIQUE

07/03 : Conférence conviviale "L'activité physique, une clé santé ?" suivie d'un cours de danse géant

14/03 : Diagnoform

21/03 : Boules Santé

28/03 : Pilates et Stretching Postural

04/04 : Natural training



Retrouvailles avec la MEMOIRE

11/04 : Conférence interactive "Secrets et fonctionnement de la mémoire"

02/05 : Stimulation cognitive en salle

16/05 : Balade naturaliste en extérieur

23/05 : Stimulation cognitive en salle

30/05 : Jeu d'orientation en extérieur



Voyage avec la CREATIVITE

06/06 : Fresque participative

13/06 : Encres végétales ou aquarelle ou croquis nature

20/06 : Mosaïque ou poterie ou vannerie

27/06 : Réécriture de contes ou découverte de sa voix



INSCRIPTION GRATUITE :

- à un ou plusieurs Temps forts (conférences ou fresque)
- à un, plusieurs, ou la totalité des cycles (temps fort + les 3 ou 4 séances d'une même thématique/couleur)