



Les clés du

vieillir heureux !



LUNDI 27 MAI

LUNDIS 3 ET 10 JUIN

Pépinière de Yerres
143 rue de Concy



ACCUEIL À PARTIR DE 13H30

27/05
14H
17H30

**CONNEXION À SOI
ET AUX AUTRES**

(lâcher prise)

MIEUX DORMIR

(sophrologie)

**LES CLEFS D'UNE
ALIMENTATION
PRÉVENTIVE**

03/06
14H
17H30

**APPRENDRE À SE
RELAXER**

**BIEN CHOISIR,
MIEUX
CONSOMMER**

(nutrition)

**LE RIRE, C'EST DU
SÉRIEUX**

10/06
14H
17H30

**MIEUX VIVRE AVEC
LES DOULEURS
CHRONIQUES**

**UN CORPS SAIN
DANS UN HABITAT
SAIN**

(santé
environnementale)

**LE RIRE
RÉPARATEUR**



Inscription obligatoire par sms au
06 83 63 91 89

En précisant le nombre de place(s)

Les clés du

vieillir heureux !



• Bien dans son corps

• Bien dans sa tête

• Bien avec les autres

Conçu pour favoriser l'**épanouissement** des séniors* et encourager ainsi un vieillissement **heureux** et en **bonne santé**, **Malakoff Humanis** Agirc-Arrco en partenariat avec vos acteurs locaux vous propose de découvrir :

"LES CLES DU VIEILLIR HEUREUX"

Un programme construit autour de plusieurs thématiques alliant les compétences d'un **Sophrologue**, d'un **Rigologue** et d'une **Nutritionniste** qui vous accompagneront à travers plusieurs **conférences et ateliers participatifs**.

ÉVÈNEMENT GRATUIT



*Personne de plus de 60 ans

