



pour tous, toute la vie, partout  
Prévention Santé & Lien Social

## PROGRAMME CLUB EYRIEUX OUEVEZE

**MARIAC  
PRIVAS  
ST MARTIN DE VALAMAS**

DESTINÉ  
AUX SÉNIORS

**Programme de  
AVRIL à JUIN 2022**

## CYCLE SOPHROLOGIE

BRIGITTE MOUTÉ

La sophrologie est une méthode qui vise la connaissance de soi et l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps. Détente et respiration sont les maîtres mots de cette pratique.



- mardi 5 et 19 avril
- mardi 17 et 31 mai
- juin 14 et 28 juin

de 9h30  
à 11h30

**Habitat Séniors «Les Récollets»  
PRIVAS**



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE



Les séances d'activité physique sont «adaptées» aux profils des participants et participantes pour permettre à tous et toutes de pratiquer. Venir en tenue confortable

**Jeudi 14 et 28 avril  
Jeudi 12 mai  
Jeudi 9 et 23 juin**

**Jeudi 21 avril  
Jeudi 5 et 19 mai  
Jeudi 2, 16 et 30 juin**

**Salle Communale** de 15h30 à 16h30  
760 rive de la Dorne  
**MARIAC**

**Salle d'art corporel** de 15h30 à 16h30  
52 impasse du Moulinage  
**ST MARTIN DE VALAMAS**

## EN LIGNE HAPPY VISIO

Des conférences et des ateliers gratuits en ligne.



**Bien être • Vie pratique  
Santé • Culture • Cuisine  
Divertissement • Aidants**

[www.happyvisio.com](http://www.happyvisio.com)  
code partenaire ADMR07



Besoin d'aide ?  
01 76 28 40 84

### IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers : Au 06 70 75 70 72 ou par mail [akania@fede07.admr.org](mailto:akania@fede07.admr.org)
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €
- Les ateliers sont limités en nombre de participants
- Transport aux animations possible gratuitement



pour tous, toute la vie, partout

**Fédération ADMR de l'Ardèche**  
04 75 35 10 50

Programme téléchargeable sur  
[www.admr-ardeche.fr](http://www.admr-ardeche.fr)



**Ardèche**  
LE DÉPARTEMENT

Fondation  
Généralistes Solidaires  
Henri Baboin-Jaubert

Une initiative soutenue  
et financée par :