



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.



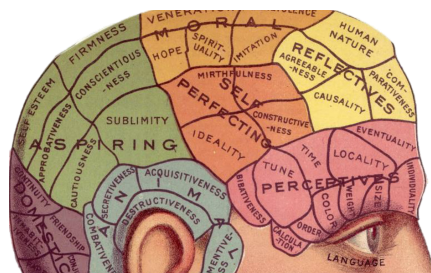
JANVIER
Mardi 17 et 31

de 15h00
à 16h30

Résidence
Les mûriers de l'enclos
ALISSAS

CYCLE ATELIER MÉMOIRE

Venez agiter vos neurones. Atelier ludique sous la forme de jeux et d'exercices pour faire travailler votre mémoire dans la bonne humeur et la convivialité !



vendredi 13 janv.
vendredi 3 fév.

vendredi 10 mars de 10h
à 11h30

Maison des associations
Salle **MESSIAEN**
PRIVAS

ACTIVITÉS DE PRÉVENTION
DESTINÉES AUX SENIORS

PROGRAMME CLUB ADMR EYRIEUX OUVÈZE JANVIER à MARS 2023

ALISSAS
MARIAC
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.



Tous les jeudis
à partir du 5 janvier

de 14h
à 15h

Venir en tenue confortable

Salle du Pont
MARIAC

CYCLE PRENDRE SOIN DE SOI AU NATUREL

AVEC HÉLÈNE COCHE DEQUEANT

Venez découvrir comment utiliser des produits naturels au quotidien.



vendredi 27 janv.
vendredi 24 fév.
vendredi 24 mars

de 9h30
à 11h30

Maison des associations
Salle **MESSIAEN**
PRIVAS

IMPORTANT

- Les inscriptions sont obligatoires pour les ateliers : Anaëlle KANIA au **06 70 75 70 72** ou **04 75 35 10 50**
- Adhésion Club ADMR annuelle : 35 €



Fédération ADMR de l'Ardeche
04 75 35 10 50
Programme téléchargeable sur
www.admr-ardeche.fr



HAPPY VISIO
Des conférences et des ateliers gratuits en ligne.



www.happyvisio.com
code partenaire ADMR07

Besoin d'aide ?
01 76 28 40 84



Ardèche
LE DÉPARTEMENT



Une initiative soutenue
et financée par :