

# 5

## bonnes raisons de participer à nos ateliers

- Améliorez votre confort physique, respirez mieux, gérez votre stress et bougez avec aisance,
- Bénéficiez de conseils adaptés pour améliorer votre qualité de vie au quotidien,
- Gagnez en confiance en redécouvrant vos propres ressources,
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent

Toutes ces actions sont conçues,  
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,  
contactez l'ASEPT de votre département :

ASEPT Gironde  
13 rue Ferrère 33052 Bordeaux  
Tél. : 05 57 99 79 39  
[contact@asept-gironde.fr](mailto:contact@asept-gironde.fr)

 ASEPT Gironde



Crédits photos : Bigstock, Fotolia, iStock - Ne pas jeter sur la voie publique

*Les ateliers  
Form'bien-être  
Améliorez votre qualité de vie*

# Améliorez votre qualité de vie

*Des conseils et techniques pour redécouvrir le plaisir de sentir son corps, générer un mieux-être et devenir acteur de son bien-être physique et psychologique.*

## Un cycle de 7 ateliers,

- 1 heure 30 par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

*Chaque participant s'engage à suivre le cycle complet des ateliers.*

Ouvert à tous à partir de 55 ans, quel que soit votre régime de retraite.

Gratuit et proche de chez vous, découvrez notre programme sur [www.asept-gironde.fr](http://www.asept-gironde.fr)



## Les ateliers Form'bien-être

Des exercices pratiques et des temps d'information sur le bien-être :

- **La respiration** : acquérir une bonne technique pour favoriser détente et énergie.
- **La posture** : optimiser la manière de positionner son corps pour le soulager dans les actes de la vie quotidienne.
- **La souplesse** : découvrir des exercices d'étirement pour conserver et améliorer sa liberté de mouvement.
- **La gestion du stress** : repérer les signes et les symptômes du stress et s'approprier des techniques de relaxation pour mieux le gérer.
- **Le sommeil** : connaître les bases essentielles du sommeil pour en améliorer sa qualité.

## Pour prolonger chez vous les apprentissages

- Des exercices sur les différents thèmes faciles à réaliser au quotidien.
- Des conseils d'échauffement, d'hydratation et des périodes de repos entre chaque activité.

*Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors. Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.*