

Programme de la journée

Une journée pour découvrir et/ou expérimenter des pratiques bénéfiques pour votre santé !

Programme des ateliers

- 9 h 30**  **Gymnastique adaptée**
Le mouvement, c'est la santé.
- 10 h 15**  **Théâtre**
Le plaisir de jouer pour renforcer la confiance
- 11 h 15**  **Alimentation**
Bien manger, c'est aussi protéger sa mémoire.
- 14 h 00**  **Séance de sophrologie**
Relâcher les tensions du corps et de l'esprit.
- 15 h 00**  **Art thérapie**
Créer pour se transformer
- 15 h 00**  **Swiss Ball**
L'équilibre au service du dos
- 16 h 00**  **Conférence**
Douleur, comprendre pour mieux lutter
- Toute la journée**  **Tests auditifs gratuits** : mieux entendre, pour mieux vivre
- Toute la journée**  **Initiation au Pickleball** ou tennis léger : un sport complet qui améliore la résistance physique et les capacités cardio-vasculaires

Stands d'informations

Toute la journée sur place

- Kinésiologie ● Réflexologie ● Gym adaptée ● Kinésithérapie ● Service de téléalarme local
 - Socio esthétique ● Diététique / Nutrition ● Art thérapie ● Autopalpation ● Aide à la personne
 - Appareils auditifs ● Hypnothérapie ● Sophrologie ● Soins cellulaires ● Mutuelle ● Pickleball
 - Théâtre ● Don du sang ● L'association "Les Enchanteuses"
- ⊕ Présentation des programmes d'éducation thérapeutique du patient du département
(Programmes pour mieux vivre avec une maladie)

Buvette & restauration

Toute la journée : buvette et crêpes des Enchanteuses

PLATEAU REPAS à 12 €

Soupe de légumes, galette de sarrasin
garniture au choix sur place, salade
verte, fromage, dessert, et une bouteille
d'eau de 50 cl. Café offert !

(Repas et crêpes réalisés par les bénévoles
de l'association "Les Enchanteuses".)



Scannez pour réserver !

Les bénéfices des plateaux repas seront reversés à l'association "Les Enchanteuses"