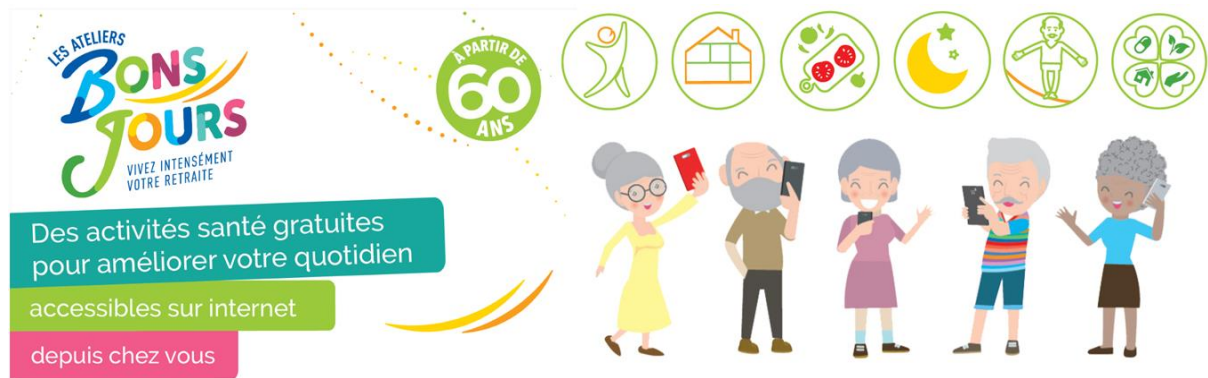




Vitalité 2.0

Astuces pour prendre soin de soi
et améliorer sa qualité de vie

L'organisation de l'atelier :

3 séances d'1 heure 30 minutes / 1 séance par semaine



Mieux vivre chez soi 2.0

Conseils pour adapter au mieux
son logement à ses besoins

L'organisation de l'atelier :

3 séances d'1 heure 30 minutes / 1 séance par semaine



La nutrition, où en êtes-vous ? 2.0

Repères et conseils pour mieux
manger et mieux bouger

L'organisation de l'atelier :

7 séances de 1h30 minutes environ / 1 séance par semaine



Le sommeil, où en êtes-vous ? 2.0

Repères et conseils pour
un meilleur sommeil

L'organisation de l'atelier :

6 séances d'1 heure environ / 1 séance par semaine



Bon'us tonus 2.0

Astuces pour prendre soin de sa
santé et de celle de sa maison

L'organisation de l'atelier :

4 séances de 1h15 minutes / 1 séance par semaine



L'équilibre, où en êtes-vous ? 2.0

Exercices physiques pour
garder l'équilibre

L'organisation de l'atelier :

9 séances d'1h environ / 1 séance par semaine