

*Gratuit sur inscription*  
**Le déjeuner est offert**

*Les ateliers se tiendront*

**À la Salle des Fêtes  
55 Rue de la Mairie  
16590 BRIE**

*Pour tout renseignement  
et demande d'inscription*

**avant le 22 mars 2024**

**Solène CERCLE  
05 16 53 01 62  
solene.cercle@udaf16.org**



# Bulles de bien-être

*Pour prendre soin de soi*

**60 ans  
et +  
cette action vous  
concerne**



Conception : Mireille Chagnerey - © iStock - freepik



**CHARENTE**  
LE DÉPARTEMENT



**Vendredi 05** avril 2024

De 9h30 à 12h30

Gérer son stress et ses émotions au quotidien pour se sentir bien



De 14h à 16h30

S'accorder une pause pour favoriser détente et énergie

**Les émotions positives**

les repérer pour les reproduire

**Le stress**

l'identifier et mobiliser les ressources pour s'en protéger

**Des exercices** pour mieux se relaxer et respirer



**Le bien-être, de quoi parle-t-on ?**

**Des cosmétiques au naturel**

**Vendredi 12** avril 2024

De 9h30 à 12h30

Comprendre et bien gérer son sommeil pour en améliorer sa qualité



De 14h à 16h30

Bouger et se détendre pour améliorer les pensées positives

**Le fonctionnement**

du sommeil et les effets du vieillissement

**Les ennemis**

du sommeil

**Trucs et astuces**

pour bien dormir



**Des conseils**

adaptés pour passer en mode actif

**Des activités**

**physiques** douces et dynamisantes (yoga du rire et qi gong)