

BARSAC

Des ateliers bien-être pour les seniors

À Barsac, l'Asept Gironde, en partenariat avec le centre communal d'action sociale (CCAS), proposera à partir du 3 novembre un nouveau cycle d'ateliers forme et bien-être pour les personnes de 55 ans et plus.

Les sessions se dérouleront tous les lundis de 10 heures à 11 h 30 au foyer multi-associations. Ces ateliers gratuits visent à redécouvrir le plaisir de sentir son corps et à favoriser un mieux-être physique et psychologique. Les participants pourront apprendre et pratiquer des techniques sur plusieurs thématiques :

respiration, posture, souplesse, gestion du stress et qualité du sommeil.

Chaque séance combine exercices pratiques et temps d'information pour permettre à chacun de devenir acteur de son bien-être. Le cycle complet comprend sept ateliers, organisés en petits groupes d'une douzaine de personnes, et il est nécessaire de suivre l'ensemble des séances pour bénéficier pleinement du programme.

Alice Drouet

Infos et inscriptions : 05 57 99 79 39 ou sur asept-gironde.fr.



Ces ateliers gratuits visent à redécouvrir le plaisir de sentir son corps et à favoriser un mieux-être physique et psychologique. ILLUSTRATION ARCHIVES XAVIER LEOTY / SO