



ATELIER PRESERVONS NOUS

BOISSEUIL

L'objectif de ce programme est de **permettre à chacun d'échanger sur la notion de confort de vie** qu'il soit physique, mental, émotionnel afin de trouver des ressources, des astuces pour l'améliorer et le préserver au quotidien.



EN PRATIQUE

- 5 séances de 2 heures
- 1 séance par semaine
- Groupe d'une dizaine de personnes
- **Inscription obligatoire**
05.55.49.85.57

1^{ère} séance le :
Lundi 06 novembre
De 09h30 à 11h30

Salle Soneja
(ancien presbytère à côté
de l'église et de la Mairie)
Place de Soneja
87 220 BOISSEUIL

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Contactez l'ASEPT au 05.55.49.85.57

Visitez le site internet www.asept-limousin.fr

Découvrez les ateliers en image sur YOUTUBE en tapant « ASEPT LIMOUSIN »

Suivez toutes nos actualités via notre page Facebook : ASEPT du Limousin

Association de Santé d'Education et de Promotion de la Santé sur les Territoires du Limousin

Immeuble MSA - Impasse Sainte Claire Téléphone : 05 55 49 85 57
87041 LIMOGES CEDEX 1



DETAIL DU PROGRAMME

SEANCES	DATES	THEMES
SEANCE 1	06 novembre	Bouger au quotidien, des mouvements pour la vie <i>Le corps et nos activités (limites, respiration, échauffement)</i>
SEANCE 2	13 novembre	Ouvrir mon espace, des lieux pour s'épanouir <i>Mettre en valeur un espace, comment l'organisation peut-elle m'aider ?</i>
SEANCE 3	20 novembre	Adopter les bonnes postures pour prendre soin de mon corps <i>Exercices de manutention</i>
SEANCE 4	27 novembre	Cultiver la confiance en soi <i>Comment réagir face à un proche agressif, qui n'est pas bien ? Savoir dire non</i>
SEANCE 5	04 décembre	S'informer, mes ressources sur le territoires <i>Intervention de professionnel(s) de santé</i>

Organisé et animé par :



Participation de 20€ pour l'ensemble du programme

Inscriptions et renseignements complémentaires auprès de
l'Association Santé Éducation et Prévention sur les
Territoires Limousin au 05.55.49.85.57



Réalisé et imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.