

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> Trouver un atelier près de chez vous ?

> Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

> Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93

IR25-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

DANSE ADAPTÉE & COORDINATION DU CORPS ET DU MENTAL

ATELIER GRATUIT

5 ou 10 séances de 1h30
animées par un professionnel



Et bien dansons
maintenant !



L'Asept Paca organise des
ateliers gratuits ouverts
aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :





Pourquoi cet atelier ?

La danse adaptée permet de dynamiser son physique tout en mobilisant nos capacités cognitives grâce à la mémorisation des gestes et la coordination rythmique.

Elle aide à améliorer la santé globale, à lutter contre la sédentarité et apporte un moment de légèreté et de détente... en bonne compagnie.

Déroulement d'une séance :

- ✓ **Échauffement corporel** : mobilisation des articulations, tonicité musculaire.
- ✓ **Travail de respiration et de posture.**
- ✓ **Travail de coordination**, de spatialité et de rythmique des mouvements.
- ✓ **Enchaînements chorégraphiques** ou apprentissage de pas de danse.
- ✓ **Mobilisation de la mémoire** avec rappel des séances précédentes.
- ✓ **Fin de séance** avec un moment de détente.



Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit, en petit groupe de **10 à 15 personnes maximum**. **L'inscription est obligatoire.** Les ateliers de **1h30**, à raison d'une séance par semaine sur **5 ou 10 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels. Un certificat médical est à présenter.

Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale. Nous vous invitons à venir en couple si vous le souhaitez.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...