

# 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 ?**  
[bienveillir-sudpaca.fr](http://bienveillir-sudpaca.fr)

> **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](mailto:contact@asept-paca.fr)  
Tél. : 04 94 60 39 93

IR13-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

## PILATES

**ATELIER  
GRATUIT**

**4 séances de 1h  
animées par  
un professionnel**



**Il n'y a pas de petite victoire...  
Hauts les cœurs !**



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

Tous nos ateliers sont sur :  
[bienveillir-sudpaca.fr](http://bienveillir-sudpaca.fr)





## LE PILATES, UN SPORT QUI DONNE FORCE ET SOUPLESSE.

En bref : il renforce tous les muscles profonds  
en conjuguant des mouvements à la respiration.

### Pourquoi ?

Le Pilates a la capacité de **restituer une certaine vitalité physique** via un ensemble **d'exercices** peu contraignants, associés à la **maîtrise de la respiration**.

Ces enchaînements sont très variés et ne sont ni douloureux, ni traumatisants pour le corps car effectués sans mouvements brusques. Ils permettent de développer gainage, équilibre, musculation du dos et des abdominaux.

A la liste de ces bienfaits physiques s'ajoutent la stimulation de l'esprit, la coordination, la réduction du stress et le développement de la confiance en soi.

### Contenu de l'atelier

- ✓ Travail de respiration, positionnement ;
- ✓ Coordination de la respiration aux mouvements ;
- ✓ Renforcement musculaire ;
- ✓ Travail du dos.



### Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier gratuit  
d'un groupe moyen  
de **15 personnes**.

**L'inscription est obligatoire.**  
Les ateliers de **1 heure** à raison  
d'une séance par semaine **sur**  
**4 semaines consécutives**,  
sont animés par des  
professionnels certifiés.

### Pour qui ?

Pour **tous les retraités**,  
quel que soit son régime  
de protection sociale.

### Où ?

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