

# 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-veillir.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

IRO4-asept - Août 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

# LE BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT ET LA RELAXATION

## ATELIER GRATUIT

5 séances de 2h  
animées par  
un professionnel



Sa devise ?  
Pas de stress !



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

Tous nos ateliers sont sur :





## S'ÉTIRER, S'ASSOUPLEIR, MAINTENIR LE SENS DE L'ÉQUILIBRE... SANS FORCER !

### Pourquoi ?

- **Pour savoir mieux gérer** les émotions et le stress dans certaines situations au quotidien.
- **Favoriser** un état de bien-être corporel et de Bien Être pour Soi.
- **Renforcer** le lien social et favoriser l'estime de soi.

### Contenu de l'atelier

Atelier ludique et pédagogique animé par un psychomotricien diplômé proposant des :

- **Techniques** de relaxation et de respiration.
- **Exercices** d'étirement et de souplesse.
- **Exercices** de contraction/décontraction et d'automassages.



### Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, gratuit, en petit groupe de **10 à 12 personnes**.

Les ateliers de **2 heures** à raison d'une séance par semaine **sur 5 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels diplômés.

### 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...