

*Gratuit sur inscription*  
**Le déjeuner est offert**

*Les ateliers se tiendront*

À la Salle des Fêtes  
55 Rue de la Mairie  
16590 BRIE

*Pour tout renseignement  
et demande d'inscription*

**avant le 22 mars 2024**

Solène CERCLE  
05 16 53 01 62  
[solene.cercle@udaf16.org](mailto:solene.cercle@udaf16.org)



# Bulles de bien-être

Pour prendre soin de soi

**60 ans  
et +**  
cette action vous  
concerne



**CHARENTE**  
LE DÉPARTEMENT



**Vendredi 05** avril 2024

De 9h30 à 12h30

Gérer son stress  
et ses émotions  
au quotidien pour  
se sentir bien

**Les émotions positives**  
les repérer pour  
les reproduire

**Le stress**  
l'identifier et mobiliser  
les ressources pour  
s'en protéger

**Des exercices** pour  
mieux se relaxer  
et respirer



De 14h à 16h30

S'accorder  
une pause  
pour favoriser  
détente et  
énergie



**Le bien-être,**  
**de quoi parle-t-on ?**

**Des cosmétiques**  
**au naturel**

**Vendredi 12** avril 2024

De 9h30 à 12h30

Comprendre  
et bien gérer  
son sommeil  
pour en  
améliorer  
sa qualité

**Le fonctionnement**  
du sommeil et  
les effets du  
vieillessement

**Les ennemis**  
du sommeil

**Trucs et astuces**  
pour bien dormir



De 14h à 16h30

Bouger et  
se détendre  
pour améliorer  
les pensées  
positives



**Des conseils**  
adaptés pour passer  
en mode actif

**Des activités**  
**physiques douces**  
et dynamisantes (yoga  
du rire et qi gong)