

En Auvergne-Rhône-Alpes, la Mutualité représente 227 mutuelles affiliées et 4,2 millions de personnes protégées.

Faire en sorte que chacun puisse devenir acteur de sa santé, tel est l'objectif poursuivi par les actions du service Prévention et Promotion de la Santé.

**Gratuit !**

**Découvrez le programme**



**Inscription obligatoire et renseignements :**

**Aurélia Plénet**  
a.plenet@mfara.fr  
N° Tél. 04 75 80 80 48



**Salle Arena**  
**Centre village**  
**26600 Larnage**

### Accès

Salle Arena située au centre du village en face de la pizzeria.

Avec le soutien financier de la conférence des financeurs de la Drôme



Illustrations © Alchiméo / Photos © DR



# Rencontre santé.

## Parcours santé et bien-être



**1 atelier de 6 séances**  
du 18 avril au 6 juin 2019

**Salle Arena à Larnage**

Avec le soutien financier de la conférence des financeurs de la Drôme



# Un atelier fait pour vous !

Composé de 6 séances, ouvert à toutes les personnes de 60 ans et plus.



## SÉANCE 1 • 18 AVRIL 2019 • DE 9H30 À 12H

Temps de rencontre et d'échanges sur la santé et le bien-être au travers la pratique du **Macadam training** (marche sportive et renforcement musculaire simple et ludique).



## SÉANCE 2 • 25 AVRIL 2019 • DE 9H45 À 12H

Les mécanismes et le rôle du sommeil, temps d'échanges et techniques de relaxation.



## SÉANCE 3 • 9 MAI 2019 • DE 9H45 À 12H

L'alimentation **Autour des plats**, trouver le juste équilibre. Comblent les besoins alimentaires avec plaisir.



## SÉANCE 4 • 16 MAI 2019 • DE 9H45 À 12H

La mémoire et les fonctions cognitives comment les stimuler ? Temps convivial alternant exercices et temps d'échanges.



## SÉANCE 5 • 23 MAI 2019 • DE 9H45 À 12H

Initiation à une activité de bien-être et de ressourcement – à définir par le groupe (sophrologie, Yoga, Tai Chi, Méditation pleine conscience, Yoga du rire, etc.).



## SÉANCE 6 • 6 JUIN 2019 • DE 9H30 À 12H

Cours de cuisine **Santé bien-être et gourmandise** mené par un grand chef.

Bulletin d'inscription  
À retourner avant le **jeudi 11 avril 2019**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : .....

Courriel : .....

Participera à l'atelier (6 séances)

Date et signature :

Merci de renvoyer votre inscription à :

**Service Prévention et Promotion de la Santé**  
Mutualité française Auvergne-Rhône-Alpes  
Le Capitole – 44 avenue Victor Hugo  
26000 Valence

Tél. **04 75 80 80 48 / 06 34 45 52 31**

Mail : **a.plenet@mfara.fr**

