



Ensemble, les caisses  
de retraite s'engagent



*Les ateliers  
Form'bien-être*  
*Améliorez votre qualité de vie*



**ASEPT**

Association Santé Éducation  
et Prévention sur les Territoires

# *Améliorez votre qualité de vie*

*Des conseils et techniques  
pour redécouvrir le plaisir de sentir  
son corps, générer un mieux-être  
et devenir acteur de son bien-être  
physique et psychologique.*

## **Un cycle de 7 ateliers,**

- 1 heure 30 par semaine,
- par petits groupes d'environ 12 personnes.

*Chaque participant s'engage  
à suivre le cycle complet des ateliers.*

**Ouvert à tous à partir de 55 ans,**  
quel que soit votre régime de retraite.

**Gratuit et proche de chez vous,**  
découvrez notre programme  
sur [www.asept-sudaquitaine.fr](http://www.asept-sudaquitaine.fr)



## Les ateliers Form'bien-être

---

Des exercices pratiques et des temps d'information sur le bien-être :

- **La respiration** : acquérir une bonne technique pour favoriser détente et énergie.
- **La posture** : optimiser la manière de positionner son corps pour le soulager dans les actes de la vie quotidienne.
- **La souplesse** : découvrir des exercices d'étirement pour conserver et améliorer sa liberté de mouvement.
- **La gestion du stress** : repérer les signes et les symptômes du stress et s'approprier des techniques de relaxation pour mieux le gérer.
- **Le sommeil** : connaître les bases essentielles du sommeil pour en améliorer sa qualité.



## Pour prolonger chez vous les apprentissages

- Des exercices sur les différents thèmes faciles à réaliser au quotidien.
- Des conseils d'échauffement, d'hydratation et des périodes de repos entre chaque activité.

***Conçus de manière pédagogique, ces ateliers sont animés par des professionnels spécialistes de l'activité physique adaptée aux seniors.***

***Une méthode interactive qui conjugue contenu scientifique, conseils pratiques et convivialité.***

# 5

## *bonnes raisons de participer à nos ateliers*

- Améliorez votre confort physique, respirez mieux, gérez votre stress et bougez avec aisance,
- Bénéficiez de conseils adaptés pour améliorer votre qualité de vie au quotidien,
- Gagnez en confiance en redécouvrant vos propres ressources,
- Passez un bon moment en compagnie de personnes qui rencontrent les mêmes préoccupations que vous,
- Profitez d'actions près de chez vous, dans une ambiance conviviale.



Toutes ces actions sont conçues,  
soutenues et financées par :



Pour en savoir plus ou vous inscrire,  
contactez l'ASEPT de votre département :

### ASEPT Sud Aquitaine

#### Landes

70 rue Alphonse Daudet  
40286 Saint-Pierre-du-Mont cedex  
Tél. : **05 58 06 55 98**

#### Pyrénées Atlantiques

1 place Marguerite Laborde  
64000 Pau  
Tél. : **05 59 80 98 88**

[contact@asept-sudaquitaine.fr](mailto:contact@asept-sudaquitaine.fr)

adresse postale : 4 rue Galos 64 000 Pau

 ASEPT Sud Aquitaine

