

Bien manger, Bien dormir, Bien vieillir !

Conférence et ateliers animés par : Elise LABYE,
sophrologue et Patricia Larcher, diététicienne

8 demi-journées pour comprendre ensemble les bases
d'une alimentation adaptée aux séniors et d'un sommeil
de qualité, essentiels à une bonne santé

Elise et Patricia vous proposent des ateliers ludiques et
interactifs, un programme complet pour bien vieillir dans
une perspective de santé globale.

La sophrologie pour apprendre à mieux récupérer, avoir
plus de vitalité dans la journée et pour retrouver le
plaisir de bien s'alimenter.

La nutrition pour connaître les bases d'une bonne
alimentation pour bien vieillir, adaptée à des problèmes
de santé liés à l'âge.



Conférence

**Jeudi
4 janvier
2024**

14h00

LIEU

**Salle
Charles Amoureux
Chalabre**



INFOS

**Inscription auprès d'Elise au
06.70.01.80.39 ou Patricia
au 06.30.61.93.87**

Le programme

Conférence et ateliers gratuits réservés aux + de 60 ans et aux aidants
Les jeudi après-midi à 14h à la salle Charles Amouroux à Chabre

Conférence

4 14h00 - 16h00
Janvier
2024

ATELIER 1 / Sophrologie

11 14h00 - 16h00
Janvier
2024

ATELIER 2 / Alimentation

18 14h00 - 16h00
Janvier
2024

ATELIER 3 / Sophrologie

25 14h00 - 16h00
Janvier
2024

ATELIER 4 / Alimentation

1^{er} 14h00 - 16h00
Février
2024

ATELIER 5 / Sophrologie

15 14h00 - 16h00
Février
2024

ATELIER 6 / Alimentation

22 14h00 - 16h00
Février
2024

ATELIER 7 / Sophro et Alimentation

29 14h00 - 16h00
Février
2024



Patricia LARCHER
Diététicienne Naturopathe Intégrative



Elise Labye
Sophrologue Formatrice