

# 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<sup>er</sup>** 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