



**ACTIVITÉS
GRATUITES
SENIORS**
**BLANQUEFORT-SUR
BRIOLANCE**
du 20 au 24 JANVIER 2025



Activités



**GRATUIT
sur inscription**

SENIORS

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné

Place de la Briolance 47500 BLANQUEFORT-SUR-BRIOLANCE

LUNDI 20 JANVIER

10h à 12h = installation du bus, café d'accueil et inscription à bord
14h à 16h = séance YOGA du rire et YOGA des couleurs : bienfaits physiologiques et psychologiques

MARDI 21 JANVIER

10h à 12h = initiation et découverte de la sophrologie : technique thérapeutique
14h à 16h = atelier souvenirs & écriture : un moment de détente créative et de stimulation mentale

MERCREDI 22 JANVIER

10h à 12h = activité gym douce* : tonicité, équilibre et souplesse
14h à 16h = atelier numérique : découvrez nos ateliers, demandez conseil, venez vous informer

JEUDI 23 JANVIER

10h à 12h = sécurité routière : préservez votre qualité de bon usager de la route avec une remise à niveau
14h à 16h = séance de réflexologie : autorégulation et auto-guérison du corps avec des auto-massages

VENDREDI 24 JANVIER

10h à 12h = activité manuelle avec l'art thérapie : des notes de couleurs et un saupoudrage de rêverie

*tenue et accessoires conseillés : tenue souple et tennis, bouteille d'eau

**INFORMATION
& INSCRIPTION**

📞 05 53 47 69 59

✉️ accueil@una47.fr

🌐 www.una47.fr

