

Ateliers	Descriptif	Bienfaits
APPUI CORPORELS	Travail du corps à travers des mouvements lents et contrôlés par des exercices d'assouplissement, combinés à une respiration profonde	Préservation de l'équilibre, renforcement de la stabilité de base et de la confiance en soi
AQUAGYM	Exercice de gymnastique en piscine, en eau profonde	Augmentation du tonus musculaire et respiratoire, amélioration de la circulation sanguine
ART FLORAL	Fabrication de compositions florales	Détente, dextérité, créativité
ASSOUPLEMENT	Travail d'étirement des groupes musculaires par l'enchaînement des différents exercices	Détente des chaînes musculaires et gain en souplesse
ATELIER ANTI-CHUTES	Exercices physiques visant à prévenir ou restaurer votre mobilité au quotidien en utilisant le mouvement	Maintien de l'autonomie et la confiance en soi et réduction du risque de chutes
ATELIER ARTISTIQUE	Activités créatives variées : peinture, dessin, collage, etc.	Développement de l'estime de soi, de l'écoute de ses émotions et sensations, réduction du stress
ATELIER CRÉATIF	Activités créatives variées : modelage, crochet, bijoux, tissage, etc.	Amélioration de la concentration, de la motricité fine, de la cognition, de l'estime de soi et réduction du stress
ATELIER LES GESTES QUI SAUVENT	Sensibilisation aux gestes d'urgence	Conseils permettant de mieux appréhender une situation d'urgence
ATELIER MÉMOIRE	Ateliers utilisant de nombreux jeux, exercices ou fiches d'activités pour solliciter et renforcer vos capacités cognitives	Amélioration cognitive en stimulant des fonctions telles que la mémoire, l'attention et le langage
ATELIER PAS à PAS	Développement et sollicitation vos fonctions cognitives et de la coordination motrice. Il s'agit d'un ensemble d'exercices doux qui visent à améliorer la qualité de la marche	Meilleure qualité de la marche et prise de conscience corporelle dans le mouvement
AUTO-MASSAGE	Méthode d'accompagnement, de prévention et de bien être pour tous. Stimulation de zones réflexes situées sur des parties spécifiques du corps	Détente et meilleure autorégulation grâce à la stimulation de zones réflexes (visage, mains, oreilles)
BRAIN BALL	Méthode de jonglage de rebond musical : le principe est de faire circuler différents objets dans l'espace de façon précise en marquant un rythme	Association et développement de la concentration, la coordination, la coopération et la confiance
DANSE CONTEMPORAINE	Approche ludique du mouvement dansé, avec apprentissage de courtes chorégraphies	Développement de la mémoire, des fonctions cognitives et physiques
DANSES LATINES (sans partenaire)	Développer ses fonctions cognitives et physiques sur des rythmes latins	Développement des fonctions cognitives et physiques
ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL	Divers jeux de société en groupe	Développement de la mémoire par des stimulations cognitives de manière ludique
ÉQUILIBRE	Parcours d'obstacles, exercices de coordination	Prévention des risques de chutes et amélioration de l'équilibre
GYM SUR CHAISE	Mouvements assis qui permettent de renforcer et d'activer la plupart des muscles stabilisateurs. Debout, à proximité ou en appui d'une chaise, l'entraînement permet de travailler l'alignement corporel, la coordination, la perception du corps et l'aplomb en posture dynamique.	En position assise, amélioration de la concentration sur la réalisation des exercices. Rassurant et efficace pour les personnes qui appréhendent de tomber
JEUX AVEC LES DRÔLES	Rencontres intergénérationnelles autour du jeu	Détente, stimulations cognitives
JEUX AVEC PAPI-MAMIE	Moment complice avec vos petits enfants autour du jeu	Création et renforcement de liens intergénérationnels en favorisant l'échange à travers le jeu
L'INSTANT IMRPO	En cultivant la spontanéité, l'improvisation permet de réduire le stress, de mieux réagir aux situations imprévues, tout en développant sa créativité et en stimulant ses compétences cognitives.	L'improvisation permet de développer la confiance en soi ainsi que l'aisance orale et corporelle

Ateliers	Descriptif	Bienfaits
LONGE CÔTE	Marche immergée à mi-poitrine, le long de la Grande Conche	Travail cardiovasculaire et amélioration de la tonicité des jambes tout en préservant les articulations
MARCHE ACTIVE	Activité d'endurance, accessible et mobilisant le corps entier	Travail des muscles et amélioration du rythme cardio-vasculaire
MARCHE NORDIQUE	Marche active avec bâtons sur la plage de la Grande Conche	Entretien de la tonicité des jambes et travail cardiovasculaire
MOUVEMENTS NEURO-LUDIQUES	Jeux cognitifs reposant sur des exercices rythmés et progressifs, mobilisant à la fois le corps et l'esprit pour explorer nos sens et bouger en douceur	Stimulation des différents systèmes sensoriels, retrouver un corps sain, fort et résilient
MOBILITÉ RÉDUITE	Exercices physiques assis visant à prévenir ou restaurer la mobilité au quotidien en utilisant le mouvement	Maintien de l'autonomie et de la confiance en soi
NAGE AVEC PALMES-SCAPHANDRE-PLONGÉE	Découverte de la plongée en piscine, respiration à l'aide d'une bouteille, nage avec des palmes, exercices d'apnée	Relaxation, bien-être et découverte de nouvelles sensations en milieu aquatique
NUTRITION	Débat / quizz autour de la nutrition sur un thème différent par mois	Amélioration des connaissances et équilibre alimentaire au quotidien
PILATES	Exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps	Rééquilibration, tonification et assouplissement du corps en préservant les articulations
RENCONTRES ET JEUX	Partage de moments de convivialité, de jeux divers (plateau, carte, quiz)	Création de liens, échanges et divertissements
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Réveil musculaire par des exercices adaptés aux seniors	Développement de la tonicité, de la résistance et de la mobilité
RÉVEIL CORPOREL	Activités corporelles douces et lentes de mouvements-clés visant à équilibrer et renforcer les compétences corporelles, cognitives et émotionnelles	Soutien et stimulation de la mobilité, de la souplesse, de la liberté de mouvements, des différents systèmes sensoriels Développement d'un corps en bon état de marche : sain, fort et résilient
SMARTPHONE & TABLETTE	Découverte de son smartphone ou de sa tablette : comprendre le téléphone et les différentes applications.	Prise en main de son téléphone portable ou de sa tablette pour pouvoir les réutiliser par la suite en toute autonomie
SOPHROBALADE	Mouvements de relaxation, respiration, marche consciente	Entretien de l'hygiène du corps et de l'esprit
SOPHROLOGIE	Techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit	Détente, relaxation, sérénité, mieux-être et gestion du stress
SOPHROLOGIE & ANIMAUX	Exercices de respiration, de relaxation dynamique. Médiation avec des petits	Développement des interactions positives agissant sur différentes émotions et la
TAÏSO	Exercices traditionnels japonais	Équilibre, tonus musculaire et coordination générale
THEÂTRE D'IMPRO	Improvisation et jeux d'expression	Développement de la confiance en soi et de l'aisance orale et corporelle
VOILE	Découverte du milieu marin sur un voilier biplace	Connaissance des manœuvres, du vent et détente
VOYAGE SONORE	Bols chantants, gongs, diapasons, etc. pourront être utilisés afin de	Détente, relaxation et rééquilibrage du champ électromagnétique naturel émis
YOGA ACTIF	Pratique combinant des postures debout et assise, de manière dynamique et fluide, tout en intégrant des éléments de respiration et de méditation	Apaisement du mental, libération des tensions et amélioration de la flexibilité du corps
YOGA SUR CHAISE	Le yoga sur chaise reprend les postures du yoga hatha	Techniques de respiration profonde et de méditation, réduction du stress et de l'anxiété