

DES ATELIERS

DYNAMIQUES & CRÉATIFS

POUR BIEN VIEILLIR EN RESTANT ACTIF !

Des ateliers **ludiques** pour entretenir le corps, stimuler l'esprit et partager de bons moments ensemble.



BOUGER, RESPIRER, SE DÉTENDRE

Pour garder la forme et se sentir bien au quotidien.



STIMULER MÉMOIRE & CRÉATIVITÉ

Entretien des capacités cognitives et sa curiosité.



ÉCHANGER, RIRE, PARTAGER

Créer du lien et rompre l'isolement dans une ambiance conviviale.



PRÉVENTION & BIEN-ÊTRE COGNITIF

Des ateliers pensés pour prévenir la perte d'autonomie et maintenir un esprit vif, un corps en mouvement et un moral au beau fixe.

Bien-être, autonomie
et lien social **au quotidien**

DES ACTIVITÉS ACCESSIBLES À TOUS !



ATELIERS CHANT

Le plaisir de chanter ensemble pour booster le moral, la respiration et la mémoire.



Vocal, joyeux
et fédérateur !



ATELIER Mouvements sur chaise

Une méthode douce et dynamique pour bouger en sécurité, renforcer son corps et son énergie.



Bouger mieux,
au quotidien !



RELAXATION SONORE

Un moment de détente profonde pour relâcher les tensions, améliorer le sommeil et apaiser le mental.



Se recentrer,
se ressourcer.



ÉCRITURE CRÉATIVE

Jouer avec les mots pour stimuler l'imagination, la mémoire et l'expression de soi.

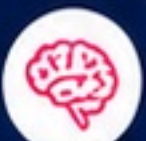


S'exprimer,
partager, créer !

LES BÉNÉFICES AU QUOTIDIEN



PLUS D'ÉNERGIE
ET DE VITALITÉ



MÉMOIRE ET
CONCENTRATION
PRÉSERVÉES



CONFIANCE EN SOI
ET ESTIME
RENFORCÉES



MOINS D'ISOLEMENT,
PLUS DE LIENS
ET DE JOIE



AUTONOMIE ET
QUALITÉ DE VIE
MAINTENUES

ENSEMBLE,
CULTIVONS LE
BIEN-ÊTRE
À TOUT ÂGE !

ATELIERS ADAPTÉS AUX BESOINS DES :

ÉHPAD ET
ÉTABLISSEMENTS
MÉDICO SOCIAUX

MUTUELLES ET
CAISSES DE
RETRAITE

COLLECTIVITÉS ET
STRUCTURES
PUBLIQUES

ASSOCIATIONS
ET CLUBS
SENIORS



Votre contact

Olivia BEGYN

06.30.604.504

oliviabegyn@gmail.com

www.oliviabegyn.com

- ✓ Interventions en mutuelles, CCAS, mairies, résidences autonomie, associations, EHPAD...
- ✓ Ateliers ponctuels ou réguliers
- ✓ Dans une ambiance bienveillante, conviviale et stimulante !