

mix'âges centre d'échange et de partage inter générationnel de l'association Entr'Aide

Programme Saison

2012/ 2013

mix'âges, la maison de tous, est votre lieu de création, de convivialité,
de rencontre, d'écoute, et d'information

ESPACE Prévention - Bien-être

Pass annuel membre mix'âges 20 euros + tarif atelier Trimestre 69 euros
Annuel 207 euros de octobre à juin

L'atelier Gymnastique douce

- Gardez la forme ! le mercredi de 10h30 à 11h30
le jeudi de 10h30 à 11h30

Activités physiques douces pour mieux bouger, mieux récupérer,
mieux manger. à partir des trois thèmes sommeil nutrition santé
qui rythment notre vie quotidienne.

Equilibre et autonomie, prévention de la chute.

Pascale, votre coach bien-être vous aide à préserver votre capital
physique, par des gestes simples de souplesse et d'étirement.

Atelier mémoire - Institut mens sana

brochure à disposition au centre : programme et tarif

- Évaluez, entretenez et développez votre mémoire

François et Katleen vous invitent à développer les 12 pôles de
l'activation de la mémoire, attention, outils, fluence verbale,
réactivation...

le lundi de 13h30 à 18h30

le mardi de 10h30 à 12h30

de 13h30 à 15h30

de 16h00 à 18h00

PROGRAMME SAISON 2012-2013

Yoga

- « yoga postural » - le jeudi de 16h00 à 17h00

yoga pour chacun selon ses propres possibilités

Freddy, vous propose un travail sur la respiration, l'équilibre, l'endurance, la vigilance, la concentration :
renforcer la musculature, notamment celle du dos
réapprendre à respirer, développer et maintenir sa capacité pulmonaire
se détendre, se relaxer, se recentrer

Sophrologie et relaxation

- Retrouvez un meilleur équilibre physique et psychologique au quotidien !
le jeudi de 14h00 à 15h00
le vendredi de 18h00 à 19h00

A travers des exercices de respiration, des mouvements psychocorporels lents et progressifs, des visualisations positives et dynamiques...

Valérie vous transmet un ensemble de techniques préventives et thérapeutiques :

- Souffler,
 - Renforcer ses capacités estime de soi, mémoire, concentration, préparation aux examens...
 - Gérer ses émotions et lutter contre le stress, la fatigue, la dépression, la dépendance, la douleur chronique, l'insomnie, la prise de poids ...
- Une méthode relaxante pour une meilleure connaissance de soi.



centre d'échange et de partage inter-générationnel
mix'âges

112 rue brancion 75015 paris

Tél 01 48 28 70 16

e-mail mix-ages@orange.fr

www.mix-ages.org



centre d'échange et
de partage inter-générationnel

association Entr'Aide

- Velib station 15043
- Bus 95 station morillon - brancion
- Tramway T3 station brancion
- Métro ligne 13 station Porte de Vanves