



Bon'us tonus : 7 séances de 2h

Astuces pour prendre soin de votre santé

Améliorer la qualité de l'air intérieur de votre logement.
Repères sur les médecines alternatives.



L'équilibre, où en êtes-vous ? : 12 séances de 1h

Exercices physiques pour garder l'équilibre

Quels sont les bons réflexes pour éviter une chute ?
Comment bien se relever.



Force et forme au quotidien : 12 séances de 1h30

Exercices adaptés et variés en lien avec votre quotidien

Comment entretenir son endurance, sa force, sa souplesse ?
Mesurer vos capacités physiques avant et après l'atelier.



La nutrition, où en êtes-vous ? : 9 séances de 2h

Repères et conseils pour mieux manger et mieux bouger

Où trouver les bonnes informations pour bien bouger ?
Comment manger et bouger avec plaisir au quotidien ?



Peps Eurêka : 10 séances de 2h30

Astuces et exercices pour entretenir sa mémoire

Comment fonctionne votre mémoire ?
Quels sont les facteurs qui contribuent à la préserver ?



Le sommeil, où en êtes-vous ? : 8 séances de 2h

Repères et conseils pour un meilleur sommeil

Comprendre les mécanismes et les troubles du sommeil.



Vitalité : 6 séances de 2h30

Partage d'expériences pour prendre soin de soi

Connaissez-vous les alliés du mieux vivre ?
Pensez-vous avoir les bons réflexes pour préserver votre santé ?

