Les rendez-vous du dimanche

Bien-être & Épanouissement personnel

Participez aux 5 journées thématiques
pour intégrer de nouvelles habitudes bien-être !

Chaque rencontre aborde une dimension essentielle : psychique, corporelle et créative, **pour mieux prendre soin de soi et préserver son capital santé.**

- **Bien manger & bien bouger**
- **Stimuler son cerveau**
- **S'adapter aux changements du corps et de l'environnement**

RDV de 10h à 17h à La Canopée
Rue Simone Veil à Plélan le Grand (35380)

Renseignements et inscription auprès de Co-Pilot'âges
au 06 75 45 96 76 - contact@co-pilotages.fr

Pour les 60 ans et plus - Limité à 12 personnes
25€/pers pour l'ensemble des 5 journées
(comprenant l'accompagnement, les ateliers, le repas du midi)
10€/pers la journée
(uniquement si places restantes)

Co-PilotÂges est une association dédiée au bien vieillir sur les territoires

Les rendez-vous du dimanche

A vos Agendas

Co-Pilot'Âges

30 dimanche mars	**DU CHANT À L'ASSIETTE POUR REMETTRE SON CORPS EN MOUVEMENT** Retrouvons la juste sensation de notre corps au travers de pratiques de respiration, de posture corporelle, de vocalises, de jeux, mais aussi de conseils alimentaires. *Avec Blandine Lecoq Art-thérapeute – pratique vocale et Marie-Paule Lecoq, diététicienne-nutritionniste, praticienne en alimentation et art de vivre.*
27 dimanche avril	**Souriez votre mémoire s'active !** Découvrons nos sens à travers le chant et la sophrologie pour dynamiser notre mémoire, renforçons notre concentration et entretenons notre plasticité cérébrale au quotidien, une parenthèse enchantée à pratiquer chaque jour. *Avec Blandine Lecoq Art-thérapeute pratique vocale et avec Patricia Boutin, sophrologue.*
18 dimanche mai	**Voyage à travers le ventre, le corps et la nature** Plongeons au cœur de l'énergie printanière grâce à l'alimentation et des pratiques corporelles, pour cultiver et maintenir notre vitalité au quotidien *Avec Marie-Paule Lecoq, diététicienne-nutritionniste et Marie-Emilie du Moutier, praticienne en Shiatsu et en réflexologie plantaire.* *(En fonction de la météo, la journée pourra se dérouler intégralement en intérieur ou être inversée avec la balade en extérieur le matin et les activités en intérieur l'après-midi.)*
1er dimanche juin	**Journée pour alléger notre esprit** Prenons soin de notre bien-être émotionnel grâce à des outils simples et efficaces et retrouvons notre sérénité, *avec Patricia Boutin, sophrologue et Marie-Emilie du Moutier, praticienne en Shiatsu et en réflexologie plantaire.*
22 dimanche juin	**La créativité au service de notre bien-être** Libérerons notre créativité, car il n'est jamais trop tard ! Cet atelier nous montrera qu'il y a toujours de la ressource et de l'inventivité en nous, en ouvrant notre esprit à de nouvelles pratiques0. *Avec Patricia Boutin, sophrologue, Marie-Emilie du Moutier, praticienne en Shiatsu et en réflexologie plantaire et Sandra Dubois, animatrice d'activité ludique et créatives, praticienne en PNL (Programmation Neuro-Linguistique).*

En partenariat avec : AG2R LA MONDIALE — Plélan le Grand Porte de Brocéliande