



# ACTIVITÉS GRATUITES SENIORS CASTILLONNÈS du 19 au 23 MAI 2025



## Activités SENIORS



GRATUIT  
sur inscription

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné  
place Jasmin 47330 CASTILLONNÈS

### LUNDI 19 MAI

10h à 12h = installation du bus, café d'accueil et inscription à bord

14h à 16h = séance YOGA du rire et YOGA des couleurs : bienfaits physiologiques et psychologiques

### MARDI 20 MAI

10h à 12h = venez tester vos connaissances en sécurité routière, remise à niveau avec Agir Abcd

14h à 16h = initiation et découverte de la sophrologie (technique thérapeutique)

### MERCREDI 21 MAI

10h à 12h = atelier numérique : découvrez nos accompagnements individuels ou collectifs

14h à 16h = atelier souvenirs & écriture : un moment de détente créative et de stimulation mentale

### JEUDI 22 MAI




10h à 12h = activité gym douce\* : tonicité, équilibre et souplesse

14h à 16h = séance de réflexologie (autorégulation et auto-guérison du corps)

### VENDREDI 23 MAI

10h à 12h = rêverie, notes de couleurs... explorez votre créativité et libérez vos émotions en art-thérapie

\*tenue et accessoires conseillés : tenue souple et tennis, bouteille d'eau

INFORMATION & INSCRIPTION  05 53 47 69 59  [accueil@una47.fr](mailto:accueil@una47.fr)  
 [www.una47.fr](http://www.una47.fr)