



**ACTIVITÉS
GRATUITES
SENIORS**
TOURNON D'AGENAIS
du 12 au 16 MAI 2025



Activités

 **ACCÈS PMR**

GRATUIT
sur inscription

SENIORS

+ 55 ans

à bord du bus UNA 47 stationné
Place du Foirail 47500 TOURNON D'AGENAIS

LUNDI 12 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 13 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 14 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 15 MAI

10h à 12h = activité gym douce* : tonicité, équilibre et souplesse
14h à 16h = séance de réflexologie (autorégulation et auto-guérison du corps)

VENDREDI 16 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**
 **www.una47.fr**



GE APA
Santé Nutrition