



RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



BOUGER MÉMORISER

Pour bouger, réfléchir... et faire travailler
votre mémoire dans la bonne humeur !

**06 nov. >
18 déc. 2026**



**DE 9H30 À 11H
DE 9H30 À 11H30**
(06.11 | 18.12)



RIMOU

13 place de l'église
Salle culturelle
derrière l'église



7 ATELIERS MÉMOIRE, RELAXATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES 60 ANS OU PLUS

- 06 nov. - 09h30 à 11h30 - Exercices de gym douce & tests de mémoire
- 13 nov., 27 nov. & 04 déc. - 09h30 à 11h - Exercices de gym douce
- 20 nov. & 11 déc. - 09h30 à 11h - Exercices de sophrologie
- 18 déc. - 09h30 à 11h30 - Gym douce & tests finaux

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ Mutualité Française Bretagne
acarl@bretagne.mutualite.fr
07.72.08.64.98

(participation à l'ensemble du cycle souhaitée)



#Rencontresanté





ATELIERS « BOUGER MÉMORISER » - ENTREtenir SA MÉMOIRE EN RESTANT ACTIF !

VOUS AVEZ 60 ANS OU PLUS ? PARTICIPEZ À UN CYCLE DE 7 ATELIERS EN PETIT GROUPE POUR BOUGER, FAIRE TRAVAILLER VOTRE MÉMOIRE ET PARTAGER UN MOMENT CONVIVIAL.

À travers des exercices simples, ludiques et adaptés à chacun, vous découvrirez comment faire travailler le corps et le cerveau en même temps.

Au programme :

- » des mouvements doux pour rester actif
- » des exercices de mémoire, d'attention et de concentration
- » des activités qui associent mouvement et réflexion
- » deux séances de sophrologie pour découvrir des techniques de respiration et de relaxation favorisant la concentration, la mémoire et le bien-être

Les ateliers vous aideront à :

- » entretenir votre mémoire et votre concentration
- » rester actif au quotidien
- » mieux gérer le stress grâce à des techniques simples
- » partager un moment agréable dans une ambiance conviviale

Cycle de 7 ateliers gratuits et limités à 12 participants.

Sur inscription uniquement (participation à l'ensemble du cycle souhaitée).

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Mutualité Française Bretagne**
acarl@bretagne.mutualite.fr
07.72.08.64.98

(participation à l'ensemble du cycle souhaitée)