

## Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

### > Trouver un atelier près de chez vous ?

### > Conseils et astuces pour tous les jours :

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-vieillir.fr/>

### > Contact : Asept Paca

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

[contact@asept-paca.fr](mailto:contact@asept-paca.fr)

Tél. : 04 94 60 39 93

IR05-asept - Juillet 2023 - Photos : Gettyimages.com - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-wardon-studio.com

## LE BIEN-ÊTRE PAR LA SOPHROLOGIE

**ATELIER  
GRATUIT**

**8 séances de 1h30**  
animées par un professionnel

Et cette séance,  
elle était comment ?



L'Asept Paca organise des  
**ateliers gratuits ouverts**  
**aux jeunes de + ou - 60 ans.**

Tous nos ateliers sont sur :





## LEUR DEVISE PAS DE STRESS

### Pourquoi ?

- **Pour apprendre** à retrouver une harmonie de santé physique, émotionnelle, mentale et « Bien Être Soi » en libérant les tensions.
- **Pour vous accompagner** dans des périodes de la vie où vous rencontrez doutes, interrogations, stress, difficultés de tous ordres, dans les changements de situations de vie.

### Contenu de l'atelier

- **Cet atelier ludique et pédagogique** animé par un sophrologue permet d'agir sur les douleurs musculaires, articulaires, les migraines, le sommeil, la mémoire, la concentration, le système émotionnel : stress, nervosité, colères, peurs, addictions, etc.
- **Au cours d'une séance de sophrologie**, on travaille dans l'état sophro-liminal, qui est un stade entre l'éveil et le sommeil. Degré par degré, dans une atmosphère détendue et apaisante, vous êtes amenés à libérer les tensions internes, jusqu'à une relaxation totale.



### Comment ça marche ?

Sous forme d'atelier pédagogique et ludique, gratuit, en petit groupe de **12 à 15 personnes**. Les ateliers de **1h30** à raison d'une séance par semaine **sur 8 semaines consécutives**, sont animés par des professionnels diplômés.

### Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

### Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...