

GRATUIT



ATELIERS DE SOPHROLOGIE

Animés par Christine CORNU, sophrologue diplômée

Cette pratique douce et accessible à tous associe la respiration, des mouvements doux, de la relaxation et de la visualisation. Cela favorise le bien-être mental, physique et stimule votre énergie positive.

Venez découvrir des outils simples et concrets que vous pourrez mettre en pratique chez vous, pour mieux vivre chaque jour.

Ces ateliers sont l'occasion de partager des moments conviviaux avec d'autres participants dans une ambiance bienveillante.

Ensemble, cultivons le mieux-être et l'harmonie.

- Prévoir un petit coussin, un plaid pour plus de confort (et un tapis si vous le souhaitez).
- Participation recommandée à toutes les séances.
- Places limitées.



VENTHON

Salle Belle Étoile
de la salle polyvalente

LES VENDREDIS ⌚ de 10h30 à 11h45

- 13, 20 et 27 mars
- 3 et 24 avril
- 15, 22 et 29 mai
- 5 et 12 juin

Inscription obligatoire
à l'accueil de la mairie
☎ 04 79 32 23 82



ST-PAUL-SUR-ISÈRE

Salle polyvalente,
derrière la mairie

LES LUNDIS ⌚ de 14h30 à 15h45

- 16, 23 et 30 mars
- 20 et 27 avril
- 4, 11 et 18 mai
- 1^{er} et 8 juin

Inscription obligatoire
à l'accueil de la mairie
☎ 04 79 38 20 83

GRATUIT



ATELIERS YOGA SUR CHAISE

Animés par Yvette DELAGE, professeur de Yoga (Fédération Française de Hatha-Yoga)

Le yoga sur chaise permet d'apprendre à se détendre, à respirer, à gérer ses émotions et à affiner le sensoriel.

C'est apprendre à mieux se connaître et à mieux s'ouvrir à la vie.

*Venez découvrir cette pratique par différents exercices :
alignement du corps, respirations, étirements, action sur la concentration,
solicitation sur le plan articulaire, musculaire et sur les organes.*

- Tenue souple à prévoir.
- Places limitées.
- Participation recommandée à toutes les séances.



VERRENS ARVEY

Salle Associative
755 Route de Tamié

LES MARDIS ⌚ de 15h à 16h30

- 24 et 31 mars
- 21 avril
- 12, 19 et 26 mai
- 2, 9, 16 et 23 juin

Inscription obligatoire
à l'accueil de la mairie
☎ 04 79 31 43 26

GRATUIT



ACTIVITÉS PHYSIQUES, ATELIERS ÉQUILIBRE PRÉVENTION DES CHUTES

Animées par Marie BENTZ

Sport Santé Dynamique Mercury Verrens (EPGV)



Ces ateliers permettent de diminuer le risque et la fréquence des chutes par l'entretien et la stimulation des fonctions d'équilibration.

Contenu des séances :

- L'équilibre et le déséquilibre
- L'approche et le relevé du sol
- Le renforcement musculaire
- La souplesse des articulations
- Les étirements
- La proprioception

- Prévoir un tapis
- Participation recommandée à toutes les séances

NOTRE DAME DES MILIÈRES

Salle des fêtes
44 Route du Chef-lieu

LES LUNDIS de 9h à 10h

- 16, 23 et 30 mars
- 20 et 27 avril
- 4, 11 et 18 mai
- 1^{er} et 8 juin

Inscription obligatoire
à l'accueil de la mairie
☎ 04 79 38 40 95

SAINT VITAL

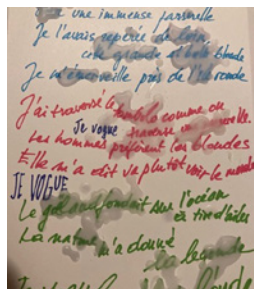
Salle communale
29 Chemin du Crozattet

LES MARDIS de 10h15 à 11h15

- 24 et 31 mars
- 21 et 28 avril
- 5, 12, 19 et 26 mai
- 2 et 9 juin

Inscription obligatoire
à l'accueil de la mairie
☎ 04 79 31 42 65

GRATUIT



ATELIERS D'ÉCRITURE CRÉATIVE

Animés par Étienne Ragot et Isabelle Millet-Ursin,
animateurs d'ateliers d'écriture créative.



« Des mots pour jouer, des mots pour (se) raconter. Des mots de montagnes, des mots de nature... »

Venez participer à un processus de création individuelle et collective grâce à l'écriture.

Ces ateliers permettent à chacun de s'exprimer, de créer et de trouver du plaisir, et de l'estime de soi dans ses expressions et ses créations. Des temps d'écriture en lien avec un fil conducteur vous seront proposés, ponctués de temps de partage et d'écoute sur les réalisations de chacun (lecture à voix haute).

Une expérience enrichissante à découvrir en toute convivialité.

- Places limitées.
- Participation recommandée à toutes les séances.

ALBERTVILLE

Centre socioculturel
2 Rue Aubry

LES MERCREDIS de 14h30 à 16h30

- 18 et 25 mars
- 1^{er}, 22 et 29 avril
- 6 et 13 mai
- 10, 17 et 24 juin

Inscription obligatoire
au ☎ 04 82 86 71 70

GRATUIT



ATELIERS MÉMOIRE

Animés par Élisabeth GALLICE de La Fabrique à Neurones



Les ateliers mémoire sont des moments ludiques, conviviaux où toutes les fonctions cognitives sont stimulées (mémoire, concentration, raisonnement, représentations spatiales, flexibilité, rapidité) en s'amusant ensemble et en partageant nos propres stratégies.

La méthode bienveillante et collective permet à la fois de passer un bon moment et de garder son intellect en bonne santé.

- Places limitées
- Participation recommandée à toutes les séances



MONTHION

Salle sous la mairie

LES JEUDIS ⌚ de 14h30 à 15h30

- 19 mars
- 2, 23 et 30 avril
- 7, 21 et 28 mai
- 4, 11 et 18 juin

Inscription obligatoire
à l'accueil de la mairie
☎ 04 79 31 30 46



ROGNAIX

Foyer rural sous
la mairie

LES VENDREDIS ⌚ de 14h30 à 15h30

- 20 mars
- 3 et 24 avril
- 22 et 29 mai
- 5, 12, 19 et 26 juin
- 3 juillet

Inscription obligatoire
à l'accueil de la mairie
☎ 04 79 38 21 94

GRATUIT



STAGE DE CONDUITE

Avec l'association Prévention Routière



Stage de remise à niveau "Seniors – Restez mobile"

JEUDI 9 AVRIL ⌚ de 14h à 17h

Salle de l'Espace Multi-activités - 114 Rue de l'Église
GRÉSY-SUR-ISÈRE

Actualisation des connaissances :

- Bilan insécurité routière
- Vitesse et conduite
- Rond-point, l'insertion sur autoroute ou voie rapide
- Réglementation
- Alcool et médicaments
- Test code de la route
- Facteurs d'accidents
- Nouveaux panneaux



Inscription obligatoire à la mairie de Grésy-sur-Isère au ☎ 04 79 37 91 94