

Article "Coronavirus - COVID-19 - Activités gratuites à la maison "

Tags de l'article:

Description :

L'ASEPT SUD PACA & CORSE propose des ateliers en ligne entièrement gratuits

Ces ateliers sont financés et organisés par l'Asept Paca qui réunit et représente vos Caisses de retraite, ses partenaires et les Départements de la région Paca. Elle organise régulièrement des ateliers de prévention pour les retraités niçois avec la ville de Nice.

"Vivre en période de confinement"

En cette période de confinement, nous vivons une situation inédite et exceptionnelle. Elle marque une rupture dans nos habitudes et impacte fortement notre état d'esprit. Pour beaucoup d'entre nous, elle est source de doutes et de craintes.

Nous vous proposons d'échanger sur vos ressentis et vos émotions, cela sera aussi l'occasion de comprendre pourquoi nous réagissons ainsi et d'identifier les pistes pour atténuer les effets de cette période sur notre santé.

Vous pourrez suivre cet **atelier en 2 séances**, en direct depuis votre ordinateur en visio-conférence ou depuis votre téléphone,

Lundi 4 et mardi 5 mai de 10H30 à 12H30.

"Bien-être au quotidien"

Il est fréquent d'entendre dire qu'il est important de "se sentir bien", comme si se sentir bien était une obligation ou une fin en soi.

Pourtant nous le savons, le bien-être varie au fil du temps qui passe ; il se nourrit de ce que nous sommes, de ce que nous faisons comme de ce que nous pensons.

Nous vous proposons d'échanger sur la manière de vivre ces temps de bien-être : comment être bien dans sa tête et bien dans son corps ? Comment vivre aussi les moments plus difficiles ?

Vous pourrez suivre cet **atelier en 2 séances**, en direct depuis votre ordinateur en visio-conférence ou depuis votre téléphone,

Mercredi 6 mai et jeudi 7 mai de 10H30 à 12H00.

Pour suivre ces ateliers : inscription gratuite obligatoire [cliquez ici](#)

Puis accès



Planning des ateliers en visio-conférence

création le 29/04/20

