

Article "Asept - Programmation d'ateliers gratuits en ligne - Juin 2020"

Tags de l'article:

Description :

L'ASEPT SUD PACA & CORSE propose des ateliers en ligne entièrement gratuits pour 60 ans et +

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.

Plus de 50 ateliers à distance

L'Asept Paca vous a concocté un programme qui vient à point afin de préparer votre été.

Pas moins de 50 ateliers à distance vous sont proposés : vous pouvez y accéder depuis un ordinateur ou tout simplement depuis un smartphone ou un téléphone fixe... en attendant de pouvoir nous retrouver en toute sécurité en "*présentiel*".

La participation est gratuite, il suffit d'avoir un compte sur ce site et de s'inscrire.

[Pour les inscriptions gratuites obligatoires, cliquez ici](#)

Programmation du mois de juin 2020

Gym' équilibre (Il faut être muni d'un certificat médical) 2 séances par semaine sur 5 semaines

les mardis et vendredis du 16 juin au 17 juillet 2020

- de [10h00 à 11h00](#)
- ou de [14h30 à 15h30](#)

Initiation à la sophrologie

- le 17 juin de [14h à 15h30](#)
- ou le 24 juin de [16h à 17h30](#)

Renforcer son système immunitaire

- le 11 juin de [14h à 15h30](#)
- Ou le 19 juin de [14h à 15h30](#)
- Ou le 23 juin de [10h à 11h30](#)
- Ou le 30 juin de [9h à 10h30](#)

La fatigue

- le 29 juin de [9h à 10h30](#)

Les rythmes, le bien-être, la santé

- le [12](#) ou le [18](#) de 14h à 15h30
- le [22](#) ou le [29](#) de 10h à 11h30

Optimisez votre mémoire, en 5 séances

- les [15-16-17-18-19 juin](#) de 10h à 11h30
- Ou les [22-23-24-25-26 juin](#) de 14h à 15h30

- Ou les [29-30 juin et 1-2-3 juillet](#) de 15h à 16h30

Reprendre pied après le confinement, en 2 séances

- les [15 et 16 juin](#) de 14h à 15h30
- Ou les [25 et 26 juin](#) de 10h à 11h30
- Ou les [29 et 30 juin](#) de 14h à 15h30

Se protéger face aux risques et arnaques, en 4 séances

- les [18-19-25-26 juin](#) de 16h à 17h30

La santé dans mon assiette, en 5 séances

- les [18-19-24-25 et 26 juin](#) de 9h à 10h30

Le cerveau au mieux de sa forme, en 6 séances

- les [15-16-22-23-29-30 juin](#) de 16h à 17h30

Le coeur, un muscle à câliner, en 4 séances

- les [15-16-22-23 juin](#) de 15h à 16h30

Sommeil et sophrologie - Les 4 séances

- le [23 juin de 16h30 à 18h](#)
- le [26 juin de 10h à 11h30](#)
- le [30 juin de 16h30 à 18h](#)

Auto massage

- le [23 juin de 10h à 11h30](#)

Méditation en pleine conscience

- le [15 juin de 14h à 15h30](#)

Stress et isolement

- le [11 juin de 10h à 11h30](#)

[Planning des ateliers en visio-conférence, cliquez ici](#)

Création le 10/06/2020