

PARTICIPEZ AUX CYCLES D'ATELIERS

FABRIKTASANTÉ

À SAINT-DENIS-EN-VAL D'OCTOBRE À DÉCEMBRE 2023

VOUS VIVEZ AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE ?

Prenez un moment pour vous en profitant de notre **accompagnement santé/bien-être**.
A travers des ateliers collectifs, bénéficiez d'un moment de partage avec
des professionnels qualifiés.



ACTIVITE PHYSIQUE
DU 4 OCTOBRE
AU 6 DECEMBRE

8 séances, les mercredis de 18h à 19h,
animées par Damien GOUVEIA :
Educateur Sport Santé

Lieu : Salle de la Gaité
87, rue Saint Denis
45560 Saint-Denis-en-Val



SOPHROLOGIE
DU 7 NOVEMBRE
AU 5 DECEMBRE

5 séances, les mardis de 18h à 19h,
animées par Charlotte RICORDEAU :
Sophrologue et diététicienne

Lieu : Salle de la Gaité
87, rue Saint Denis
45560 Saint-Denis-en-Val

VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE !

Contactez le : 06 29 21 88 90
ou : fabrikasante@gmail.com
Tarif adhésion Fabrikasanté : 25€

POUR PLUS D'INFOS :

Rendez-vous sur :
fabrikasante.fr





ACTIVITE PHYSIQUE

Cet atelier d'Activité Physique Adaptée a pour objectif de vous permettre de reprendre la main sur votre condition physique.

Il se présente sous forme de circuit avec des exercices simples, reproductibles chez soi et avec peu de matériel.

Et pour que chacun puisse s'épanouir sur l'atelier, la difficulté est adaptée !



SOPHROLOGIE

Lors de ces ateliers, je vous propose de découvrir la sophrologie et ses bienfaits pour votre corps et votre mental.

En effet, ces ateliers vous permettront de retrouver des sensations positives dans votre corps et de reprendre confiance face à la maladie.

Vous effectuerez des exercices de respiration, de visualisation positive et de mouvements doux de relaxation sur les thématiques du sommeil et de la gestion des émotions.