



RENCONTRE SANTÉ

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



BOUGER MÉMORISER

Pour bouger, réfléchir... et faire travailler
votre mémoire dans la bonne humeur !

**02 nov. >
14 déc. 2026**



DE 14H À 15H30

DE 14H À 16H (02.11 | 14.12)



DINAN

5bis, rue Gambetta

L'Atelier du 5 Bis
Salle jaune



7 ATELIERS MÉMOIRE, RELAXATION ET ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES 60 ANS OU PLUS

- 02 nov. - 14h à 16h - Exercices de gym douce & tests de mémoire
- 09, 23 & 30 nov. - 14h à 15h30 - Exercices de gym douce
- 16 nov. & 07 déc - 14h à 15h30 - Exercices de sophrologie
- 14 déc. - 14h à 16h - Gym douce & tests finaux

**INSCRIPTION
GRATUITE**

Nos partenaires



➤ Mutualité Française Bretagne
06 83 10 69 63
vnaulet@bretagne.mutualite.fr



#Rencontresanté



ATELIERS « BOUGER MÉMORISER » - ENTRETENIR SA MÉMOIRE EN RESTANT ACTIF !

VOUS AVEZ 60 ANS OU PLUS ? PARTICIPEZ À UN CYCLE DE 7 ATELIERS EN PETIT GROUPE POUR BOUGER, FAIRE TRAVAILLER VOTRE MÉMOIRE ET PARTAGER UN MOMENT CONVIVIAL.

À travers des exercices simples, ludiques et adaptés à chacun, vous découvrirez comment faire travailler le corps et le cerveau en même temps.

Au programme :

- » des mouvements doux pour rester actif
- » des exercices de mémoire, d'attention et de concentration
- » des activités qui associent mouvement et réflexion
- » deux séances de sophrologie pour découvrir des techniques de respiration et de relaxation favorisant la concentration, la mémoire et le bien-être

Les ateliers vous aideront à :

- » entretenir votre mémoire et votre concentration
- » rester actif au quotidien
- » mieux gérer le stress grâce à des techniques simples
- » partager un moment agréable dans une ambiance conviviale

Cycle de 7 ateliers obligatoires, gratuits et limités à 12 participants.
Sur inscription uniquement.

**INSCRIPTION
GRATUITE**

➤ **Mutualité Française Bretagne**
06 83 10 69 63
vnaulet@bretagne.mutualite.fr