

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

ATELIER DE PREVENTION SANTE

BOUGER MÉMORISER

STIMULEZ VOTRE MEMOIRE VIA L'ACTIVITE PHYSIQUE !

- **Stimulez votre mémoire** grâce à des exercices physiques ciblés
- **Apprenez à mieux vous relaxer, vous concentrer et mémoriser** grâce à des techniques issues de la sophrologie
- **Bénéficiez de l'accompagnement** de professionnels de l'activité physique adaptée et d'une sophrologue diplômée
- **Atelier accessible à tous**, quel que soit votre niveau ou votre condition physique
- **Partagez un moment convivial** et rencontrez des personnes de votre secteur



7 séances de 1h30 à 2h : 24 septembre, 01, 08, 15 octobre, 5, 12 & 19 novembre

GRATUIT

INSCRIPTION 

Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté
auprès de Charlotte CAMUS au 07.86.46.37.88
ou par mail à charlotte.camus@bfc.mutualite.fr

À PARTIR DE
60 ANS

24

Septembre 2025

De 13h30 à 15h30

Salle polyvalente

Route de la Mothe

89120

CHARNY-OREE-DE-PUISAYE

Partenaires





Atelier "Bouger mémoriser" CHARNY-OREE-DE-PUISAYE 2ème semestre 2025

Coordination :

- Charlotte CAMUS - Chargée de projets en prévention et promotion de la santé
- Téléphone : 07.86.46.37.88
- E-mail : charlotte.camus@bfc.mutualite.fr

Lieu :

- Salle polyvalente : Route de la Mothe - 89120 CHARNY OREE DE PUISAYE

Intervenants :

- Educateur sportif : Sébastien CORCUFF
- Sophrologue : Murielle LARRIVE

Séances	Date	Horaires	Intervenants
Séance 1 "Tests individuels & Gymnastique mémoire"	mercredi 24 septembre 2025	13h30-15h30	Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Professionnel de l'activité physique adaptée
Séance 2 "Gymnastique mémoire"	mercredi 1 octobre 2025	14h00-15h30	Professionnel de l'activité physique adaptée
Séance 3 "Sophrologie"	mercredi 8 octobre 2025	14h00-15h30	Professionnel de l'activité physique adaptée Sophrologue
Séance 4 "Gymnastique mémoire"	mercredi 15 octobre 2025	14h00-15h30	Professionnel de l'activité physique adaptée
Séance 5 "Gymnastique mémoire"	mercredi 5 novembre 2025	14h00-15h30	Professionnel de l'activité physique adaptée
Séance 6 "Sophrologie"	mercredi 12 novembre 2025	14h00-15h30	Sophrologue
Séance 7 "Tests individuels & Gymnastique mémoire"	mercredi 19 novembre 2025	13h30-15h30	Mutualité Française Bourgogne-Franche-Comté Professionnel de l'activité physique adaptée

En partenariat avec le Conseil Départemental de l'Yonne, cette action est financée par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie dans le cadre de la Commission des Financeurs.

