



PARTICIPEZ AUX CYCLES D'ATELIERS

FABRIKTASANTÉ

A GIEN 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 2 OCTOBRE
AU 4 DECEMBRE

8 séances, les lundis de 17h45 à 18h45,
animées par Valérie AVRIL MAZET :
Enseignante en Activité Physique Adaptée

Lieu : Pilacorpus
45, avenue de la République
45500 Gien



SOPHROLOGIE

DU 10 OCTOBRE
AU 12 DECEMBRE

8 séances, les mardis de 18h à 19h,
animées par Laure RENAULT :
Sophrologue

Lieu : Maison des associations
1, rue Paulin Enfert
45500 Gien



RUGBY SANTE

DU 4 NOVEMBRE
AU 16 DECEMBRE

6 séances, les samedis de 9h à 10h30,
animées par Vincent JOLIVET :
Educateur Rugby Santé

Lieu : Stade Deshayes
8, rue du 32ème RI
45500 Gien



CULINOTHERAPIE

DU 9 NOVEMBRE
AU 7 DECEMBRE

5 séances, les jeudis de 18h à 19h30,
animées par Pauline SAINT JOURS :
Diététicienne

Lieu : Cuisine Thérapeutique du CCAS
Pôle social
10, rue des Tulipes
45500 Gien

Pour **plus d'informations**, rendez-vous sur :
fabrikta.sante.fr

VOUS SOUHAITEZ VOUS INSCRIRE !

Contactez le : 06 29 21 88 90
ou : fabrikta.sante@gmail.com
Tarif adhésion Fabrikta Santé : 25€





ACTIVITE PHYSIQUE

Participez au cycle d'ateliers d'Activité Physique Adaptée et améliorez votre quotidien en explorant un panel d'exercices simples ciblés sur le renforcement musculaire, la posture et l'équilibre.

Ces séances sont accessibles à tous, elles permettent de bouger son corps au quotidien tout en y prenant du plaisir. Les exercices sont exécutés debout et au sol, sans impact, avec ou sans matériels dans le respect des possibilités de chacun.



CULINOTHERAPIE

Sur ce cycle, nous allons explorer des techniques de base en cuisine afin que vous expérimentiez et développiez vos capacités à diversifier les idées de plats au quotidien.

Nous allons découvrir comme utiliser les œufs, la béchamel, les différentes pâtes, galette, fajitas et enfin la cuisine tout micro-onde pour un plaisir accessible dans votre quotidien.



SOPHROLOGIE

La sophrologie est une technique psychocorporelle qui combine des exercices de respiration, de décontraction musculaire et de visualisation d'images positives pour retrouver un mieux-être et activer tout son potentiel.

Au travers de cet atelier évacuez les tensions physiques et mentales, prenez conscience de votre capacité à ressentir plus de bien être au quotidien et renforcez votre confiance en vous.



RUGBY SANTE

Le Rugby Santé est une pratique orientée vers le mieux-être et adaptée à tous, qui se joue sans placage et sans contact direct. L'objectif est de toucher l'adversaire avec les mains, sans pousser et que sur une partie du corps définie.

Cette activité physique est adaptée en terme de règles et de pratique.

