

## « Bien être par le mouvement et la relaxation »

- ❖ Porteur : Centre social ARCOLAN
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes à domicile
- ❖ Thématique : bien-être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : maintenir une bonne condition physique et favoriser la gestion du stress grâce à la pratique du Tai CHI.
- ❖ Contenu de l'action : sur chaque séance :
  - Exercices individuels ou à deux autour de la respiration, la proprioception et les mouvements,
  - Temps méditatifs aux bols sonores.Animé par un instructeur fédéral Karaté-Taekwondo-AMA  
L'atelier restera ouvert à de nouveaux participants tout au long de l'année.
- ❖ Nombre d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 30
- ❖ Durée séance : 1h30
- ❖ Nombre total de séances : 30
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 12
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 15
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Bastides de Lomagne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Cologne
- ❖ Calendrier : de janvier à décembre
- ❖ Mobilité : Covoiturage, minibus du centre social, TAD.
- ❖ Inscription : Mme Sandrine PACOLINI : 05.62.05.13.61 / [efs.sociale.pascolini@gmail.com](mailto:efs.sociale.pascolini@gmail.com)