

Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie



« Méditation – Karaté santé »

- ❖ Porteur : CARREAU-RIZZETTO Marie-Claude
- ❖ Bénéficiaires de l'action : personnes âgées à domicile
- ❖ Thématique : bien-être et estime de soi
- ❖ Objectif principal : favoriser l'appropriation du corps (équilibre physique et psychique), améliorer l'estime et le respect de soi et diminuer les états de stress.
- ❖ Contenu de l'action : l'atelier est construit autour d'une pratique de :
 - Méditation de pleine conscience ;
 - Karaté bien-être.L'animatrice est une psychologue diplômée et instructrice de karaté et de méditation de pleine conscience.
- ❖ Nombres d'ateliers : 1
- ❖ Nombre séances par atelier : 30
- ❖ Durée séance : 2h
- ❖ Nombre total de séances : 30
- ❖ Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier : 15
- ❖ Nombre total de bénéficiaires sur le projet : 30
- ❖ Lieu de l'action par EPCI : Grand Auch Cœur de Gascogne
- ❖ Lieu de l'action par communes : Auch
- ❖ Calendrier : de janvier à décembre 2024
- ❖ Inscription : Mme CARREAU-RIZZETTO Marie-Claude : 06.07.61.10.29 ou par mail : carreaumc32@gmail.com