

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



Parcours de prévention à Jegun

ATELIER QI GONG

- ❖ **Porteur** : CIAS Grand Auch/CLIC d'Auch
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : Entretenir/améliorer la santé physique et mentale
- ❖ **Contenu de l'action** : Travailler sur les mouvements du corps ; détendre et tonifier le corps ; améliorer la fonction cardio vasculaire ; solliciter et améliorer la mémoire ; réduire le risque de chutes ; gérer le stress.
- ❖ **Nombre séances**: 10
- ❖ **Durée séance** : 1h00
- ❖ **Nombre de participants** : 10
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Jegun
- ❖ **Calendrier** : D'octobre à décembre
- ❖ **Mobilité** : Transport par animatrice pour les personnes non mobiles + covoiturage
- ❖ **Inscription** : CIAS : 05.62.60.61.58