

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



## Séniors : Rire pour votre bien être et votre santé

- ❖ **Porteur** : Mutualité Française
- ❖ **Bénéficiaires de l'action** : personnes âgées à domicile
- ❖ **Thématique** : Bien être et estime de soi
- ❖ **Objectif principal** : favoriser la qualité de vie des séniors en proposant une pratique accessible à tous.
- ❖ **Contenu de l'action** : travail sur des techniques respiratoires qui améliorent les sensations de vitalité et de bien être mental ; promotion des techniques de yoga du rire reproductibles par les participants ; accompagner les participants à surmonter leur état de stress et/ou améliorer leur bien-être. Animé par un animateur certifié de Yoga du rire.
- ❖ **Nombres d'ateliers** : 4
- ❖ **Nombre séance par atelier** : 6
- ❖ **Durée séance** : 2h00
- ❖ **Nombre total de séances** : 24
- ❖ **Nombre de bénéficiaires prévisionnel par atelier** : 15
- ❖ **Nombre total de bénéficiaires sur le projet** : 60
- ❖ **Lieu de l'action par EPCI** : Grand Auch, Val de Gers, Du Saves.
- ❖ **Lieu de l'action par communes** : Preignan, Pavie, Masseube, Lombez.
- ❖ **Calendrier** : de septembre à décembre
- ❖ **Inscription** : Madame CHINESTRA Philomène : 06.20.86.16.83 ou [philomene.chinestra@mutoccitanie.fr](mailto:philomene.chinestra@mutoccitanie.fr)