



# *Senior* **épanoui & connecté**



**Des ateliers pour les plus de 60 ans**

**Pour cultiver son bien-être &  
faire fleurir ses compétences numériques**



**A L'ARREULE**



## Qu'est-ce-que c'est ?

Un cycle de 6 ateliers de 2h :

- **Trois ateliers "Bien-être | Sophrologie" :**

Cultivez votre énergie avec des exercices de respiration, d'étirements... Une séance de relaxation pour un équilibre au quotidien, des outils pour se détendre, mieux gérer ses émotions et retrouver la sérénité.

- **Trois ateliers "Internet en toute sérénité" :**

Apprenez à repérer les pièges sur Internet et adoptez les bons réflexes en ligne. Des clés pour une utilisation sécurisée, adaptée à vos besoins.

## C'est quand ?

Le vendredi de 9h30 à 11h30 :

- Bien-être et sophrologie : 3/10/2025, 17/10/2025 et 24/10/2025.
- Internet en toute sérénité : 7/11/2025, 21/11/2025 et 5/12/2025.

Au café associatif "Le Cercle" à Larreule.

## Comment ça marche ?

L'accès à ces 6 ateliers est gratuit et ouvert à toute personne de 60 ans et plus, sur inscription.

**Les inscriptions se font par téléphone  
au 06 11 10 23 45.**