



ASSOCIATION BIEN VIEILLIR PAR L'ANIMATION

POUR UN VIEILLISSEMENT ACTIF ET EPANOUI
encadrée par des animateurs professionnels

- **Yoga du Rire :**

- C'est prouvé : rire fait du bien au corps et à l'esprit

- **Méthode Créadiaz® :**

- Bouger, réfléchir, s'amuser... tout en douceur.

- **Atelier Ecriture :**

- Jouer avec les mots et laisser parler son imagination

- **Expression Théâtrale/Yoga du rire :**

- Développement personnel

- **Atelier Mémoire :**

- Faire vivre sa mémoire avec plaisir et convivialité



☀️ Envie de partager des moments
joyeux et chaleureux ?

🎉 GÉNÉR'Action81 propose aux seniors
des ateliers ludiques et inclusifs pour bouger,
rire et échanger à votre rythme, en toute simplicité
et parfois...avec d'autres générations !

MAISON DES ASSOCIATIONS - GRAULHET

Tous les **1ers et 3es Mardi du mois** (après-midi)
et les **2es et 4es vendredi du mois** (matin)

Contactez-nous vite, on a hâte de vous accueillir !

GÉNÉR'Action81, l'animation autrement !

☎️ 06 74 59 50 76 ✉️ generaction81@gmail.com - Association loi 1901