

Ateliers collectifs autour du
**PARTAGE, DES RENCONTRES
ET DU BIEN-ÊTRE**

70+



Actif un jour Actif toujours !

Partage et rencontres amicales pour les + de 70 ans
9 séances - les mardis à 14h
entre le 4 avril et le 13 juin 2023

Prenez du temps pour vous et votre bien-être grâce aux ateliers proposés par la Mairie de Fresnay-l'Évêque et la Fraps Ireps 28 dans le cadre de la Conférence des financeurs.



Ateliers gratuits

Renseignements et inscription :

Mairie de Fresnay-l'Évêque

Cécile PETIOT, Secrétaire de mairie

Tél : 02 37 99 90 31

#ActifunjourActiftoujours

9 ATELIERS COLLECTIFS* autour du partage, des rencontres et du bien-être

animés par des intervenants spécialisés

Les mardis après-midi
entre le 4 avril et le 13 juin 2023

Durée : entre 1h30 et 3h



- **Faire connaissance et constituer un groupe**
le 4 avril 2023 à 14h
- **Bougeons-nous**
le 11 avril 2023 à 14h
- **Coaching en colorimétrie**
le 2 mai 2023 à 14h
- **Prendre conscience de ses besoins**
le 9 mai 2023 à 14h
- **Coaching en morphologie du visage**
le 16 mai 2023 à 14h
- **Prendre soin de soi : séance de socio-esthétique**
le 23 mai 2023 à 14h
- **Parlons de l'intime**
le 30 mai 2023 à 14h
- **Les jeunes et nous**
le 6 juin 2023 à 14h
- **L'alimentation et moi et bilan**
le 13 juin 2023 à 14h



*Ateliers limités à 12 personnes

FRAPS IREPS 28

55 rue du Grand Faubourg - 28000 CHARTRES
Tél. 06 07 34 23 83 - Mail : antenne28@frapscentre.org