



## RENCONTRE SANTÉ



MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



# BOUGER MÉMORISER

**29 avr. >**  
**10 juin 2026**



**DE 14H30 À 16H**  
**DE 14H30 À 16H30**  
(29.04 | 10.06)



**ALLAIRE**  
Coueslay  
L'écurie de Coueslé



### 7 ATELIERS MÉMOIRE & ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 60 ANS

- 29 avril - 14h30 à 16h30 - Introduction, tests et exercices de mémoire
- 6, 20 & 27 mai - 14h30 à 16h - Exercices de gym mémoire
- 13 mai & 3 juin - 14h30 à 16h - Exercices de sophrologie
- 10 juin - 14h30 à 16h30 - Conclusion, tests finaux, et partage d'expérience

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

➤ Accueil de la mairie d'Allaire  
mairie@allaire.bzh  
02 99 71 91 09

📄 Nos partenaires



#Rencontresanté



## **ATELIERS « BOUGER MÉMORISER » - STIMULEZ VOTRE MÉMOIRE EN BOUGEANT !**

**Un cycle d'ateliers pour les +60 ans, conçu pour stimuler la mémoire et les capacités cognitives tout en pratiquant une activité physique adaptée et de la sophrologie.**

Participez à des séances ludiques, interactives et conviviales :

- › Exercices de gymnastique mémoire
- › Jeux cognitifs et séquences à reproduire
- › Lectures et questions de compréhension
- › Techniques de relaxation et respiration

Ces activités permettent de préserver et améliorer vos capacités motrices et intellectuelles, tout en favorisant le bien-être, la concentration et la confiance en soi.

Des tests en début et fin de cycle permettront de mesurer vos progrès.

Encadrés par des professionnels bienveillants, les ateliers allient stimulation cognitive, activité physique douce et sophrologie, dans une ambiance chaleureuse et respectueuse du rythme de chacun.

Cycle de 7 ateliers obligatoires, gratuits et limités à 12 participants. Sur inscription uniquement.

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

› Accueil de la mairie d'Allaire  
mairie@allaire.bzh  
02 99 71 91 09