



WEB-ATELIERS « BIEN' VIVRE »



3 THÉMATIQUES

PROPOSEES

À vos plats, prêts, bougez !

Quiz des idées reçues sur l'activité physique et l'alimentation.

Se Motiver pour Bouger.

« J'ai conscience que c'est important, mais je n'arrive pas m'y mettre ».

Des Stress & Vous !

Trucs et astuces dans la gestion du stress et des émotions.

Tabac : Info / Intox

Faire le point et échanger sur les aides pour arrêter de fumer.



EN VISIO

POUR TOUS LES PATIENTS

Des petits groupes pour plus d'échange

1 FOIS PAR MOIS

Animé par des Enseignants en Activité Physique Adaptée (EAPA)

OFFERT PAR AGIR à dom.