



# 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.**