

## Parcours Bien être avec 2 ateliers :

### **Osez Bouger Autrement et Sophrologie**

#### **A Castelnau Montratier**

#### *Les ateliers du parcours*

##### Les séances pour l'atelier Osez Bouger Autrement

- Se dérouleront les **Mardis**
- Du **20/01/2026** au **14/04/2026** (1 séance en moins pendant vacances)
- De **9h45** à **11h15**
- A **Génération Sud Lot**, 10 avenue Foch, **CASTELNAU MONTRATIER**

##### Les séances pour l'atelier Sophrologie

- Se dérouleront les **Mardis**
- Les **28/04/2026** et **16/06/2026**
- De **10h00** à **12h00**
- A **Génération Sud Lot**, 10 avenue Foch, **CASTELNAU MONTRATIER**

#### **Inscriptions au parcours**

- Avant le : **13/01/2026**

Auprès de : **Génération Sud Lot - Yvette BOURLON**

par téléphone au : **06 74 83 74 52**

#### **Renseignements complémentaires**

- Atelier « Osez Bouger Autrement » : **Christel FOUCAULT** au **06 32 98 47 49** ou par mail : [champdegestes@gmail.com](mailto:champdegestes@gmail.com)
- Atelier « Sophrologie » : **Solyne DUDICOURT** au : **07 85 55 77 38** ou par mail : [solynesophrologue@gmail.com](mailto:solynesophrologue@gmail.com)

#### **Site Internet**

Tous les éléments d'information sont consultables sur le site :

<https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>

Cet atelier est financé par les caisses de retraite et la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie du Lot



**POUR Bien Vieillir**

Carsat  
Retraite & Santé  
au Travail  
Midi-Pyrénées



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco



Avec la participation de la  
**cnsa**  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie