

Qui sommes-nous ?

Notre corps évolue tout au long de la vie et de nouveaux besoins apparaissent. Il est nécessaire d'y répondre.

Les régimes de retraite et leurs partenaires se sont engagés dans une démarche active de prévention auprès de leurs assurés à travers l'Association santé éducation et prévention sur les territoires (Asept) de la région Provence-Alpes Côte d'Azur.

Les objectifs ? Préparer son avancée en âge et préserver son autonomie à travers un parcours de prévention santé.

Celui-ci s'articule autour de forums, de conférences-débats, de réunions de sensibilisation et d'ateliers gratuits sur le sommeil, la mémoire, l'activité physique ou la nutrition, etc.

> **Trouver un atelier près de chez vous ?**

> **Conseils et astuces pour tous les jours :**

Suivez-nous sur <http://www.reponses-bien-veillir.fr/>

> **Contact : Asept Paca**

152 avenue de Hambourg - 13008 Marseille

contact@asept-paca.fr

Tél. : 04 94 60 39 93

IR28-asept - Dec 2023 - Photos : iStock - Réalisation : V. L'Hostis, Conception : flo-warden-studio.com

PRATIQUES DE REFLEXOLOGIE & AUTOMASSAGES : PIED - MAIN - VISAGE

ATELIER GRATUIT

4 séances de 1h30 animées par un professionnel



**Crispé, stressé, troublé ?
Je masse et ça passe !**



L'Asept Paca organise des ateliers gratuits ouverts aux jeunes de + ou - 60 ans.

Tous nos ateliers sont sur :



Pourquoi cet atelier ?

La réflexologie est une pratique manuelle basée sur la stimulation de points réflexes situés dans la main, le pied, l'oreille et le visage.

Ces points, associés à une partie du corps, permettent d'activer le processus de rééquilibrage du corps, de drainer les toxines présentes dans l'organisme, de soulager certaines douleurs et de se relaxer en profondeur.

Déroulement d'une séance

A chaque séance sont proposés des techniques et des exercices pour mettre en place le mécanisme du bien-être et pour soulager de manière naturelle les maux quotidiens :

- Repérage des zones réflexes des lignes directrices, du diaphragme et du plexus solaire,
- Prise de contact avec le pied, la main,
- Massage cranio-facial,
- Auto-traitement,
- Manipulation de détente.

→ **En fin de séance :** partage des ressentis et relaxation.



Je masse
et ça se tasse !

Comment ça marche ?

Sous forme d'**atelier gratuit**, en petit groupe de **15 personnes maximum**. **L'inscription est obligatoire**. Les ateliers de **1h30 à raison d'une séance par semaine sur 4 semaines** consécutives, sont animés par un professionnel.

Pour qui ?

Pour **tous les retraités**, quel que soit son régime de protection sociale.

Où ?

Les ateliers se déroulent **au plus près de chez vous** : espaces culturels, salles polyvalentes, maisons de quartier...