

# Bien manger, Bien dormir, Bien vieillir !

Conférence et ateliers animés par : Elise LABYE,  
sophrologue et Patricia Larcher, diététicienne

10 demi-journées pour comprendre ensemble les bases  
d'une alimentation adaptée aux séniors et d'un sommeil  
de qualité, essentiels à une bonne santé

Elise et Patricia vous proposent des ateliers ludiques et  
interactifs, un programme complet pour bien vieillir dans  
une perspective de santé globale.

La sophrologie pour apprendre à mieux récupérer, avoir  
plus de vitalité dans la journée et pour retrouver le  
plaisir de bien s'alimenter.

La nutrition pour connaître les bases d'une bonne  
alimentation pour bien vieillir, adaptée à des problèmes  
de santé liés à l'âge.

Conférence

Vendredi  
3 janvier  
2025

10h00

LIEU

Quillan  
Salle A. Filiaire  
2 rue L. Ormières

INFOS

Inscription auprès  
de Patricia au  
06.30.61.93.87



# Le programme

Conférence et ateliers gratuits réservés aux + de 60 ans et aux aidants  
Les vendredi matin à 10h à la Salle Antoine Filaire à Quillan

## CONFÉRENCE

**3** 10h00 - 12h00  
jan  
2025

## ATELIER 2/ Alimentation

**17** 10h00 - 12h00  
jan  
2025

## ATELIER 4/ Alimentation

**31** 10h00 - 12h00  
jan  
2025

## ATELIER 6/ Alimentation

**14** 10h00 - 12h00  
fév  
2025

## ATELIER 8 / Alimentation

**28** 10h00 - 12h00  
fév  
2025

## ATELIER 1/ Sophrologie

**10** 10h00 - 12h00  
jan  
2025

## ATELIER 3/ Sophrologie

**24** 10h00 - 12h00  
jan  
2025

## ATELIER 5/ Sophrologie

**7** 10h00 - 12h00  
fév  
2025

## ATELIER 7/ Sophrologie

**21** 10h00 - 12h00  
fév  
2025

## ATELIER 9/ Alim + Sophro

**7** 10h00 - 12h00  
mars  
2025



Patricia LARCHER  
Diététicienne Naturopathe Iridologue



Elise Labye  
Sophrologue Formatrice