

LES ATELIERS BONS JOURS

VIVEZ INTENSÉMENT
VOTRE RETRAITE

Ateliers
en
ligne

Des activités santé gratuites
pour améliorer votre quotidien

accessibles sur internet
depuis chez vous

-  **Vitalité 2.0**
Astuces pour prendre soin de soi
et améliorer sa qualité de vie
-  **Mieux vivre chez soi 2.0**
Conseils pour adapter au mieux
son logement à ses besoins
-  **La nutrition, où en êtes-vous ? 2.0**
Repères et conseils pour mieux
manger et mieux bouger
-  **Le sommeil, où en êtes-vous ? 2.0**
Repères et conseils pour
un meilleur sommeil
-  **L'équilibre, où en êtes-vous ? 2.0**
Exercices physiques pour
garder l'équilibre
-  **Bon'us tonus 2.0**
Astuces pour prendre soin de sa
santé et de celle de sa maison

Informations et inscriptions :
Mutualité Française
Bourgogne-Franche-Comté

Tél. : 03 86 72 11 88
Mail : lesbonsjours89@bfc.mutualite.fr
www.ateliersbonsjours.fr



Actions financées
également par :

