

TOUS EN MOUVEMENT

MAIRIE CHENAS (69840)

Jeudi 08 octobre - 14h30 à 16h00
Rendez-vous à la mairie de Chénas

Formule inédite :

Pour les aidés, une heure d'activité physique adaptée encadrée par Rachel MEMBRE, dans la salle communale de CHENAS.

Pour les aidants, une heure de yoga avec Nathalie BOTTERON au parcours santé de CHENAS.

Pour tout le monde, un pot convivial afin de clôturer la séance.

Cet évènement est gratuit sur inscription
(aiasad@aideetsoinsbeaujeu.fr ou
04.74.69.27.72).



TROMBINOSCOPE DES INTERVENANTS

Rachel MEMBRE
Intervenante
BLABL'À PATTES
Enseignante APA
(Activité Physique Adaptée)



Nathalie BOTTERON
Intervenante Yoga

Esther AMARA
Intervenante
Sophrologie en individuel



Anaëlle WYNARCZYK
Ergothérapeute chargée
de prévention



Constance SAGNOLE
Psychologue



SOUTIEN AUX AIDANTS

Un temps pour soi

PROGRAMME
4^{EME} TRIMESTRE 2026



Avec la participation de



Yoga en collectif

de 14h30 à 16h00

Aucune technique requise

Tenue confortable demandée et plaid si besoin

📍 **QUINCIE (69430)** Salle communale
 📍 **CHENAS (69840)** Salle des fêtes

Sophrologie en individuel

14h00 ou 15h00 ou 16h00

Techniques de respiration et de visualisation pour se reconnecter à soi et retrouver un équilibre émotionnel
 45 minutes

📍 **BEAUJEU (69430)** Salle de relaxation AIASAD
 34 Place du Cloître Sainte-Angèle

BLABL' à PATTES

de 09h30 à 11h00

Tous niveaux /Tenue adéquate demandée

📍 **CERCIE** : au départ de la Mairie
JULIENAS : au départ de la Mairie
LANTIGNIE : au départ de la Mairie
CORCELLES: au départ de la Mairie
BEAUJEU: au départ du point vélo Rue Général Leclerc

2026											
Octobre				Novembre				Décembre			
1	J			1	D			1	M		
2	V	CERCIE		2	L			2	M		
3	S			3	M			3	J		
4	D			4	M			4	V	CORCELLES	
5	L			5	J			5	S		
6	M	AIDANTS AIDES		6	V	JULIENAS		6	D		
7	M			7	S			7	L		
8	J	CHENAS		8	D			8	M		
9	V			9	L			9	M		
10	S			10	M			10	J	CHENAS	
11	D	AIDANTS AIDES		11	M			11	V		
12	L	FORUM		12	J	CHENAS		12	S		
13	M			13	V			13	D		
14	M			14	S			14	L		
15	J			15	D			15	M		
16	V			16	L			16	M	AIDANTS AIDES	
17	S			17	M	BEAUJEU		17	J		
18	D			18	M			18	V	BEAUJEU	
19	L			19	J			19	S		
20	M			20	V	LANTIGNIE		20	D		
21	M			21	S			21	L		
22	J			22	D			22	M		
23	V			23	L			23	M		
24	S			24	M	AIDANTS AIDES		24	J		
25	D			25	M			25	V		
26	L			26	J	QUINCIE		26	S		
27	M			27	V			27	D		
28	M			28	S			28	L		
29	J	QUINCIE		29	D			29	M		
30	V			30	L			30	M		
31	S							31	J		

FORUM DES AIDANTS

Lundi 12 octobre 10h00-12h00

et 13h00-16h30

Théâtre de Beaujeu (69430)

MODALITES D'INSCRIPTION

Inscription obligatoire pour chaque séance auprès du standard de l'AIASAD au **04.74.69.27.72** ou à **aiasad@aideetsoinsbeaujeu.fr**

Toutes les séances sont gratuites.

Chaque participant est libre de s'inscrire à la séance souhaitée et donc de choisir sa fréquence.

ARRIVÉE DU PROGRAMME
 1ER TRIMESTRE 2027
 PROCHAINEMENT !

