

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

 |

La MSA Alpes Vaucluse, avec l’appui de l’association MSA Services Alpes Vaucluse, organise des ateliers de prévention santé pour les personnes de 60 ans et plus.

Les participants, en groupe de 5 à 10 personnes maximum, bénéficient de conseils et d’informations, de manière conviviale, pour rester en forme et adopter des comportements favorables au bien-être. Un animateur les accompagne tout au long des séances.

**Philosophie**

**Vitalité**

**Sommeil**

**Mémoire**

**Cap Bien Être**

**Sophrologie**

**Santé du dos**

**Nutrition**

**Méditation**

**Art Thérapie**