

**ESPACE GENERATION RETRAITE  
CCAS VILLE D'AGDE**

## **PROGRAMME**

### **PASS'AGE**

## **SANTE & SERENITE**

**2020 – 2021**

#### **Conseils en bien-être**

Vous avez décidé de renforcer votre vitalité et souhaitez développer votre qualité de vie, je vous propose de vous présenter le programme PASS'AGE et de vous accompagner en individuel afin de vous permettre de planifier votre programme bien-être.

**Contacteur:** Véronique Carrié au 04 67 94 37 47  
Espace Génération Retraite - Immeuble la Calade - 1 étage.

**Courriel :** [veronique.carrie@ccas-agde.fr](mailto:veronique.carrie@ccas-agde.fr)



#### **SOMMAIRE**

<b>Ateliers Sérénité</b>	<b>P 2 à 3</b>
<b>Ateliers Sport-Santé</b>	<b>P 4 à 6</b>
<b>Ateliers Atout'Age</b>	<b>P 7 à 8</b>

Les ateliers « Sérénité » sont des techniques simples et efficaces pour gagner en sérénité, en stabilité émotionnelle, pour apprendre à se ressourcer, à mieux s'oxygéner, à calmer le mental, à détendre le corps et l'esprit. Que ce soit, le YOGA, la SOPHROLOGIE ou le YOGA DU RIRE, tous ces outils vous permettront d'augmenter en qualité de vie garant de votre bien-être.



**Association KUNDAL YOGA**  
**Maia HILAN - Enseignante de Kundalini YOGA**  
**Tél: 06 44 15 94 95**

• **YOGA (Activités payantes )**

Le yoga est une discipline qui apporte de nombreux bienfaits tant sur le plan physiologique que psychologique, en vue d'harmoniser le corps et l'esprit . Pour cela elle utilise des postures physiques, des pratiques respiratoires (*pranayama*), et des pratiques méditatives.

- ◇ **Séances les mercredis** : Salle 3 - Immeuble la Calade - 2ème étage.
- ◇ **1er groupe** : de 09h30 à 10h45
- ◇ **2ème groupe** : de 11h00 à 12h15

**Présentation de l'activité et inscription** :

Mercredi 30 septembre à 10h00 - Salle 3.

**Reprise des cours** : Mercredi 7 octobre 2020. (Séance découverte gratuite).

**Tarif** : 195 euros l'année ou 65 euros par trimestre. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

**Facebook** : kundal yoga  
[www.kundal.yoga](http://www.kundal.yoga)

**Association CO'INCIDENCE**  
**Hélène LABROUSSE -Sophrologue**  
**Tél: 06 30 82 26 21**

• **SOPHROLOGIE (Activités payantes )**

La sophrologie est une discipline qui améliore notre qualité de vie en nous aidant à retrouver la sérénité grâce à un savant mélange de yoga, d'hypnose et des techniques de respiration.

◇ **Séances les mardis de 15h15 à 16h45 (pour les confirmés) :**  
Salle 3- Immeuble la Calade - 2ème étage.

**Présentation de l'activité et inscription :**  
Jeudi 24 septembre à 14h00 - Salle 3.

**Reprise des cours :** Mardi 29 septembre 2020 à 15h15.

◇ **Séances les jeudis de 14h à 15h30 (pour les débutants).**  
Salle 3- Immeuble la Calade - 2ème étage.

**Reprise des cours :** Jeudi 1 octobre 2020 à 14 h00.

**Tarif :** 10 euros la séance payable au mois. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

**Facebook :** Cabinet de Sophrologie Hélène Labrousse

**Association SOPHRO'IN**  
**Magdeleine DIONISI - Animatrice Yoga du rire**  
**Tél: 06 49 88 19 11**

• **YOGA DU RIRE (Activités payantes )**

La pratique régulière du **yoga du rire** améliore la capacité du corps à renforcer notre immunité face au stress. Cet entraînement réduit le risque de troubles psychologiques et physiologiques, d'hypertension et de problèmes cardiaques.

◇ **Séances les lundis de 16h15 à 17h30 (tous les 15 jours).** Salle 3 - Immeuble la Calade - 2ème étage.

**Présentation de l'activité et inscription :**  
Lundi 28 septembre à 16h15 - Salle 3.

**Reprise des cours :** Lundi 5 octobre 2020 à 16h15. Séance découverte gratuite.

**Tarif :** 12 euros la séance, payable au mois, par trimestre ou par carte de 10 séances.

**Facebook :** So Phro In.  
[www.sophroin.business.site](http://www.sophroin.business.site)





## LES ATELIERS SPORT-SANTÉ

L'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé des individus à tous les âges de la vie. La Gym douce, les activités physiques adaptées, le TAIJI QUAN, la danse orientale, l'aviron ou l'avifit, toutes ces activités contribueront à améliorer votre capital santé.

**Association AROUND TAIJI QUAN**  
**Martine RUIZ - Moniteur Arts Martiaux**  
**Tél : 07 86 79 03 46**

• **TAIJI QUAN - QI GONG (Activités payantes) -**

Le Taiji Quan fait partie des arts martiaux internes, qui reposent sur le travail de l'énergie vitale, le « Qi ». Cette activité permet aux personnes de reprendre une activité physique, en vue renforcer le corps et le mental en douceur.

**Séances les mercredis de 17h00 à 18h00.** Salle 3 - Immeuble la Calade - 2ème étage.

**Présentation de l'activité et inscription :**  
mercredi 23 septembre à 10h00 - Salle 3.

**Reprise des cours :** Mercredi 30 septembre 2020 à 17h00  
Séance découverte gratuite.

**Tarif :** 190 euros à l'année, Licence incluse (facilités de paiement). Pas de cours pendant les vacances scolaires.

**Facebook :** Around TaijiQuan .

**Association YALLA !**  
**Fatima Belgorine - Professeur de danse**  
**Tel : 06 11 99 42 48**

• **Danse orientale (Activité payante).**

Adaptée à toutes les femmes qui souhaite pratiquer une activité autant sportive qu'artistique, la danse orientale permet de sculpter et de redécouvrir son corps, d'exprimer ses émotions et sa féminité, de s'affirmer et de reprendre confiance en soi...

**Séances les mardis** de 18 h 15 à 19h 15 - Salle 3- 2 étage - Immeuble la Calade.

**Début des cours :** Mardi 6 octobre 2020 à 18h15  
Séance découverte gratuite.

**Tarif :** 60 euros par trimestre + 10 euros cotisation association.  
**Courriel :** fatbelgo@gmail.com.



**Association MAVIE**  
**Sabrina MOUSTIC - Educatrice sportive**  
**Tél: 07 85 53 78 25**

• **GYM DOUCE (Activités payantes)**

Les Activités Physiques Adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives à des fins de prévention (effets du vieillissement, des chutes, de la solitude/isolement...). Chacune des activités proposées est pratiquée en groupe en fonction des capacités de chacun.

◇ **Séances les mardis:** Salle 3 - Immeuble la Calade 2ème étage

- De 8h30 à 9h30
- De 9h30 à 10 h 30
- De 10h30 à 11h30

**Reprise des cours** : Mardi 29 septembre 2020 à 8h30

◇ **Les vendredis de 9h00 à 10h00** - Salle 3 - Immeuble la Calade 2ème étage.

**Reprise des cours** : Vendredi 2 octobre 2020 à 9h00

**Tarif** : 40 euros par trimestre + 17 euros d'adhésion. Pas de cours pendant les vacances scolaires.  
[www.mavie-apa.com](http://www.mavie-apa.com)

**Association LEO LAGRANGE**  
**Catherine ORCEL - Educatrice sportive**  
**Tel : 06 08 82 18 95**

• **GYM ADAPTEE (Activités payantes )**

Le programme 2ème souffle propose des activités physiques adaptées, contrôlées et sécurisées pour permettre de prévenir certaines pathologies et d'améliorer la qualité de vie (sommeil, récupération, moins de fatigue...).

◇ **Séances les lundis** : salle 3 - Immeuble la Calade - 2ème étage

- De 9h30 à 10h30
- De 10h30 à 11h30

**Reprise des cours** : Lundi 28 septembre 2020. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

**Tarif** : 65 euros à l'année.  
[www.leolagrange.org](http://www.leolagrange.org)



**Association L'aviron Agathois**  
**Florence FARENC-Coach Avifit et Aviron.**  
**Tel : 06 23 15 14 80**

- **L'Aviron, un sport spécifique pour la santé !**  
**Séance découverte gratuite (activité payante)**

L'aviron est une activité sportive récréative qui procure de nombreux bénéfices sur la santé et que l'on peut découvrir et pratiquer à tout âge. C'est également un excellent exercice pour qui permet de découvrir la nature autrement,

**Pratique de l'aviron** : les Vendredis, les samedis, 14 h00 et les dimanches 9h30. Base "Christian Durand", Route de Bessan, 34300 Agde.

**Reprise** : vendredi 04 septembre à 14h00: A confirmer

- **L'Avifit, l'aviron version fitness !**  
**Séance découverte gratuite (activité payante)**

Pratiqué dans un but d'activité innovante et ludique, l'Avifit réunit l'aviron indoor et le fitness sur une séance collective d'environ 45 minutes. En musique, au rythme des derniers sons en vogue, ou de chansons cultes, cette activité très complète, adaptée à tous les profils, est compatible avec une reprise d'activité physique adaptée.

**Pratique de l'Avifit**: les mardis et jeudis à 18 h 30, samedis à 10h00. Base "Christian Durand", Route de Bessan, 34300 Agde.

**Reprise** : A confirmer

**Tarif**: Préférentiel pour les adhérents de la carte Mirabelle.

**Courriel** : avironagathois34@gmail.com

**Facebook** : Aviron Agathois  
avironagathois.weebly.com

## LES ATELIERS ATOUT'AGE

Nos ateliers Atout'Age sont des espaces qui vous permettront de poser un nouveau regard sur votre chemin de vie, de découvrir des outils en vue de stimuler ou de renforcer de nouvelles capacités créatrices et de mobiliser vos ressources adaptatives.

**Association La Compagnie du Capitaine**  
**Marion Trintignant - Comédienne**  
**Tel : 06 60 25 78 64**

### • Les ateliers Théâtre - (Activités payantes).

Exercices d'improvisation, mimes, bruitage ou construction d'un personnage, ces ateliers ludiques sont proposés à toutes personnes désireuses de découvrir ou de redécouvrir le théâtre. Les ateliers théâtre vous seront proposés sous forme de stage.

**Dates** : Les vendredis après - midi de 14 h 30 à 16 h 30, le 25 septembre, le 2 octobre, le 16 octobre 2020 - Immeuble de la Calade - 2ème étage - Salle 3.

**Conditions d'inscription** : Inscription obligatoire sur les 3 ateliers auprès de Véronique Carrié 04 67 94 62 72 ou au 04 67 94 66 34 (de 10 à 12 personnes. Se réserve le droit d'annuler si le nombre de participants n'est pas atteints).

**Tarif** : 35 euros pour les 3 ateliers.

**Association « O 'centre du bien-être »**  
**Anne Halais - Animatrice d'expression et de créativité**  
**Tel : 04 99 67 48 73**  
**latetelierterraciel@protonmail.com**

### • Les ateliers TerraCiel-(Activités payantes).

L'astrologie est une approche symbolique et ludique qui permet non seulement de stimuler les facultés cognitives, de rendre notre schéma de pensée plus flexible, de revisiter le concept d'identité, d'empathie, d'image de soi et du rapport au monde.

**Présentation de l'activité** : Jeudi 24 septembre à 10 heures.

**Dates de formation** : Les jeudis 1er et 15 octobre, les 5 et 19 novembre, les 3 et 17 décembre 2020. Immeuble la Calade - Salle 2 - 2ème étage

**Conditions d'inscriptions** : Cycle formation d'initiation, deux fois par mois. Inscriptions auprès de Véronique Carrié 04 67 94 62 72 ou au 04 67 94 66 34 (minimum 8 personnes, maximum 12 personnes)

**Tarif** : 30 euros par mois payable au trimestre.

la  
compagnie  
du Capitaine



*ATELIERS  
ATOUT'AGE*



**Association SO.PHI. A**  
**Valérie Forme - Animatrice d'Art Créatif.**  
**Tel : 06 24 96 46 52**

◇ **Les Ateliers Art –Créatif (Activités payantes)**

L'art comme outil de médiation artistique, une approche ludique pour révéler et renforcer la connaissance et la confiance en soi.

**Présentation de l'activité** : Mardi 12 janvier 2021 à 14h00  
Immeuble de la calade - 2ème étage - Salle 1.

**Date début des ateliers** : Les 1er et 3ème mardis de chaque mois.  
Premier atelier le mardi 19 janvier 2021.

**Inscription** : Auprès de Véronique Carrié au 04 67 94 62 72 ou Laurence Campos au 04 67 94 66 34. ( minimum 4 et maximum 25 personnes).

**Tarif** : 20 euros par mois payable au trimestre.

**Mail** : [forme.valerie@gmail.com](mailto:forme.valerie@gmail.com)  
[www.lejardindelange.net](http://www.lejardindelange.net)

**CONTACT :**

**ESPACE GENERATION  
RETRAITE  
DU CCAS DE LA VILLE  
D'AGDE**

**2 AVENUE DU 8 MAI  
1945  
34300 AGDE**

  
*Entre nous, c'est humain*



**Carsat** Retraite  
& Santé  
au travail  
— Languedoc-Roussillon —