

Bien manger, Bien dormir, Bien vieillir !

1 Conférence et 9 ateliers animés par :
Patricia Larcher, diététicienne
Elise Labye, sophrologue

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 avril

2026

10h00 - 12H00

LIEU

AXAT

Maison de santé

2 place Joachim

Estrade

INFOS

Inscription auprès

d'Elise Labye au

06.70.01.80.39

Le programme

Conférence et ateliers gratuits réservés aux + de 60 ans et aux aidants
Les vendredis matin de 10h à 12h à la Maison de santé d'Axat

CONFÉRENCE

3 10h00 - 12h00
Avril
2026

ATELIER 2/ Sophrologie

17 10h00 - 12h00
avril
2026

ATELIER 4/ Sophrologie

29 10h00 - 12h00
Mai
2026

ATELIER 6/ Sophrologie

12 10h00 - 12h00
juin
2026

ATELIER 8 / Sophrologie

26 10h00 - 12h00
juin
2026



Elise Labye
Sophrologue Formatrice

ATELIER 1/ Alimentation

10 10h00 - 12h00
avril
2026

ATELIER 3/ Alimentation

22 10h00 - 12h00
Mai
2026

ATELIER 5/ Alimentation

5 10h00 - 12h00
Juin
2026

ATELIER 7/ Alimentation

19 10h00 - 12h00
juin
2026

ATELIER 9/ Alim + Sophro

3 10h00 - 12h00
juillet
2026



Patricia LARCHER
Diététicienne Naturopathe Iridologue