

S'émervieillir

BIEN VIEILLIR, UNE AVENTURE À PARTAGER

Vieillir et s'émervveiller



À TOUT ÂGE, IL EST POSSIBLE DE PRENDRE SOIN DE SOI,

de son corps, de ses relations et de ce qui fait du bien au quotidien.
Vieillir peut aussi être un temps vivant, porteur de sens et d'émerveillement.

Activités organisées en partenariat avec la maison de quartier des Ors

PROGRAMME
DÉTAILLÉ

2026

ROMANS
- SUR-ISERE



Renseignements :   /semervieillir

Inscriptions : 04 75 72 16 15 / accueil@mqors.fr



Week-ends thématiques & Ateliers hebdomadaires

Les activités s'appuient sur les 7 piliers
du bien et mieux vieillir :

Respiration, alimentation, harmonie,
activité physique, gestion des émotions et
des pensées, élimination, équilibre jour-nuit.

Les week-ends thématiques à la salle de l'Orée

8 rue de Bellevue - Romans sur Isère

- 14-15 mars : Détox et régénération
- 18-19 avril : Fatigue, sommeil et stress
- 2-3 mai : Équilibre intérieur/extérieur
- 13-14 juin : Être bien dans sa peau



Participation libre



Les inscriptions à la demi-journée seront privilégiées



Possibilité de repas tiré du sac pour celles et ceux qui
s'inscrivent à la journée

Pensez à vous inscrire !

Les ateliers réguliers à la maison de Quartier des Ors

26 rue Magnard - Romans sur Isère

- Toutes les semaines, les lundi de 10h à 11h : Qi Gong •
- Toutes les semaines, les mardi de 10h à 11h30 : Biodanza •
- Tous les 15 jours, les vendredi de 10h à 11h30 : Groupes de paroles •
- "Je vieillis, tu vieillis, échangeons"



Nos intervenants :

Denis Donger
Qi Gong, relaxation,
méditation



Florence Demay-Nicaise
Naturopathie



Aurélien Bonnet
Sophrologie



Marion Gléréan
Biodanza



**Liliane Mouries
et Catherine Ligabue**
Groupes de paroles
et lectures



Véronique Reynaud
Coordination et
communication



Association **S'émervieillir**

Renseignements Salle de l'Orée : 06 83 15 25 95 / semervieillir@gmail.com

INSCRIPTIONS + renseignements Maison de Quartier des Ors : 04 75 72 16 15 / accueil@mqors.fr



/ semervieillir