

# RÉSIDENCE DOLC'EPARS

1, rue du docteur Maunoury  
28000 – CHARTRES

## INSCRIPTIONS

**Valérie BONNOT**


Téléphone

**06.07.91.15.84**

Mail

**direction@dolcepars.com**

**ATTENTION** il n'y a que  
**10 places disponibles,**  
n'hésitez pas à vous inscrire  
au plus vite.

Réalisation :  Chartres Repro Tél. : 02 37 200 162

*"On ne peut  
s'empêcher de vieillir,  
mais on peut  
s'empêcher  
de devenir vieux"*

- Henri Matisse -

# Atelier Douce Heure

*A partir de février 2021,  
à travers cet  
atelier hebdomadaire  
et entièrement gratuit, venez  
rompre votre isolement,  
prendre soin de votre bien  
être et découvrir des  
techniques préventives des  
troubles liés à l'âge.*

## Nos Ateliers seront animés par :

**CHLOE VIZERIE**  
Professeur de Yoga

**GAELE MAROLLEAU**  
Praticienne Psychocorporelle  
Gestalt Massage

**ILHEM BOULOUBA**  
Psychologue

**TERRY FOND**  
Sophrologue

*Nos intervenants animeront  
les ateliers en alternance,  
une fois par semaine.  
Les objectifs sont :*

- Prévenir la perte d'autonomie,
- Réduire ou vaincre le stress,
- Prévenir et lutter contre l'isolement social et psychique,
- Gérer ses émotions,
- Relâcher les tensions émotionnelles et mentales,
- Améliorer la qualité du sommeil.

## Coût

Ces ateliers sont gratuits.  
Merci à nos financeurs grâce  
auxquels ces ateliers vont exister.

*Merci à vous de prendre  
soin de vous pour le plus  
grand bonheur de  
vos familles et amis.*

## Planning

Nous vous demanderons de vous engager le plus possible dans  
cette démarche par votre assiduité.

	ILHEM BOULOUBA PSYCHOLOGUE		GAELE MAROLLEAU MASSEUSE		CHLOE VIZERIE PROFESSEUR DE YOGA		THIERRY FOND SOPHROLOGUE	
	JOUR	HEURE	JOUR	HEURE	JOUR	HEURE	JOUR	HEURE
FEVRIER	15/02/2021	15h à 16h30	03/02/2021	15h à 17h	01/02/2021	16H45-17H45	09/02/2021	15h à 16h
MARS	02/03/2021	15h à 16h30	10/03/2021	15h à 17h	22/03/2021	16H45-17H45	16/03/2021	15h à 16h
AVRIL	16/04/2021	15h à 16h30	07/04/2021	15h à 17h	19/04/2021	16H45-17H45	20/04/2021	15h à 16h
MAI	28/05/2021	15h à 16h30	12/05/2021	15h à 17h	17/05/2021	16H45-17H45	04/05/2021	15h à 16h
JUIN	11/06/2021	15h à 16h30	02/06/2021	15h à 17h	21/06/2021	16H45-17H45	15/06/2021	15h à 16h
JUILLET	02/07/2021	15h à 16h30	07/07/2021	15h à 17h	26/07/2021	16H45-17H45	06/07/2021	15h à 16h
AOÛT					30/08/2021	16H45-17H45		
SEPTEMBRE	17/09/2021	15h à 16h30	08/09/2021	15h à 17h			07/09/2021	15h à 16h
OCTOBRE	15/10/2021	15h à 16h30	06/10/2021	15h à 17h	11/10/2021	16H45-17H45	05/10/2021	15h à 16h
NOVEMBRE	05/11/2021	15h à 16h30	03/11/2021	15h à 17h	22/11/2021	16H45-17H45	02/10/2021	15h à 16h
DÉCEMBRE	10/12/2021	15h à 16h30	01/12/2021	15h à 17h	20/12/2021	16H45-17H45	07/12/2021	15h à 16h