Ma bulle d'air

Séjours Sport Santé Bien-Être

à destination des seniors
et des aidants de personnes âgées

Les PEP Alsace

Les objectifs de nos séjours

Nos séjours Sport Santé Bien-Être offrent aux séniors et à leurs aidants la possibilité de :

- se ressourcer en pleine nature
- pratiquer une activité physique douce et adaptée
- découvrir de nouvelles activités de bien-être
- participer à des sorties touristiques dans la Vallée de Munster
- partager des moments conviviaux grâce à de nouvelles rencontres, afin de rompre leur isolement
- profiter de temps pour soi, en confiant son aidé à nos accompagnateurs

Programme type

Lundi

10h | Accueil
11h | Présentation du stage
11h30 | Diagnostic Forme & Santé
12h30 | Déjeuner
14h30 - 16h30 | Activité
17h - 19h | Temps libre
19h | Dîner
21h | Soirée conviviale

Mardi

8h - 9h | Petit-déjeuner
9h30 - 12h | Activité physique douce : Yoga - Pilates
12h30 | Déjeuner
14h30 - 16h30 | Sylvothérapie
17h - 19h | Temps libre
19h | Dîner
21h | Soirée conviviale

Mercredi

8h - 9h | Petit-déjeuner
9h30 - 12h | Randonnée nature
12h30 | Déjeuner
14h30 - 16h30 | Yoga du rire
17h - 19h | Temps libre
19h | Dîner
21h | Soirée conviviale

Jeudi

8h - 9h | Petit-déjeuner
9h30 - 12h | Visite touristique
12h30 | Déjeuner
14h30 - 16h30 | Renforcement musculaire
17h - 19h | Temps libre
19h | Dîner
21h | Soirée conviviale

Vendredi

8h - 9h | Petit-déjeuner
9h30 - 12h | Initiation à la sarbacane
Diagnostic Forme & Santé
12h30 | Déjeuner
14h - 15h30 | Retour collectif et bilan

Nos prochains séjours*

du 22 au 26 avril 2024

- Centre La Roche - Stosswihr
- Activités physiques douces

du 1er au 5 juillet 2024

- Centre La Roche - Stosswihr
- Activités nature et aquatiques

du 16 au 20 septembre 2024

- Centre La Roche - Stosswihr
- Activités sport et nature

Tarif*

185€

par personne, comprenant :

- l'hébergement en chambre partagée (chambre individuelle en supplément)
- la pension complète
- les activités
- l'encadrement et l'accompagnement

* sous réserve de modification du programme ou de financement supplémentaires

Les plus de nos séjours

- des accompagnateurs pour adapter les activités proposées
- un cadre naturel propice à la **reconnexion**
- des moments d'échanges et de partage entre pairs
- des activités sportives et de bien-être
- un séjour encadré par des professionnels bienveillants

Renseignements & Inscription

Véronique LAUG

Chargée de mission Inclusion
aux PEP Alsace

inclusion@pepalsace.fr

03 89 21 20 84 • 06 20 35 62 87

Souffler ! Les PEP Alsace