

# 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.**

## **Planning**

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

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

	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