



# LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

**Vous avez 60 ans ou plus, C'EST GRATUIT !**

ESPRIT SHAOYIN ET LE PAPOTAGER D'ISABELLE, situés à Clermont, vous proposent de venir partager des moments conviviaux **d'environ 2H00**, de rencontrer de nouvelles personnes bienveillantes, de prendre soin de vous, de votre santé et d'acquérir de nouvelles connaissances.

Vous ne savez pas où se trouve le PAPOTAGER D'ISABELLE ? Pas d'inquiétude, on vous donnera rendez-vous pas très loin

Tout au long de l'année 2023, vous participerez à plusieurs ateliers

Avec Cécile : **QI GONG SANTE** spécial sénior

Avec Estelle : **SE NOURRIR AVEC LA SAISON**

Avec Jean Pierre et Bruno : **LE GESTE ET L'OUTIL AU JARDIN**

Avec Catherine et Isabelle : Création d'un **HERBIER** du Papotager d'Isabelle au cours des saisons de l'année 2023

Avec Oriane : **PHYTOTHERAPIE et Energétique Chinoise**

Un peu de QI GONG pour la forme à chaque atelier+ goûters ou pique-nique partagés



**LE CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL DE L'OISE  
S'ENGAGE POUR LE BIEN VIVRE**



Suivez-nous sur : [oise.fr](http://oise.fr)     

#### MEMBRES DE DROIT



#### MEMBRES EXPERTS



Avec la participation financière de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).



# LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

C'EST GRATUIT !

Vous avez 60 ans ou plus

ESPRIT SHAOYIN ET LE PAPOTAGER D'ISABELLE vous proposent de venir partager des moments conviviaux d'environ 2 heures, de rencontrer de nouvelles personnes bienveillantes, de prendre soin de vous, de votre santé et d'acquérir de nouvelles connaissances.

	2023	HEURE	THEME DE L'ATELIER	LIEU
1	Jeudi 2 Février	14H30	SE NOURRIR AVEC LA SAISON	Au Papotager d'Isabeille Ou Salle Bethencourtel à Clermont
2	Vendredi 31 Mars	10H00	LE GESTE ET L'OUTIL AU JARDIN	Au Papotager d'Isabeille
3	Jeudi 21 Septembre	14H30	ATELIER PLANTES ET ENERGETIQUE CHINOISE	Au Papotager d'Isabeille Ou Salle Bethencourtel à Clermont

Oriane nous mettra en forme à chaque début d'atelier par une petite séquence de QI GONG.

ATELIERS DU JARDIN PARTAGE accessible à tous, adhérent ou non, possibilité de participer à un ou plusieurs de ces ateliers. Pour plus de renseignements par mail auprès d'Isabelle : [izzab@orange.fr](mailto:izzab@orange.fr)

Inscription obligatoire par mail : [esprit-shaoyin@orange.fr](mailto:esprit-shaoyin@orange.fr) Merci de préciser : Projet CF 2023 au début de votre mail et le numéro de l'atelier. Nombre limité de personnes.



**LE CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL DE L'OISE**  
S'ENGAGE POUR LE BIEN VIVRE



Suivez-nous sur : [oise.fr](http://oise.fr)     

MEMBRES DE DROIT



MEMBRES EXPERTS



Avec la participation financière de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).



# LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

**Vous avez 60 ans ou plus, C'EST GRATUIT !**

ESPRIT SHAOYIN ET LE PAPOTAGER D'ISABELLE, situés à Clermont, vous proposent de venir partager des moments conviviaux d'environ **2 heures**, de rencontrer de nouvelles personnes bienveillantes, de prendre soin de vous, de votre santé et d'acquérir de nouvelles connaissances.

	2023	HEURE	THEME	LIEU
1	Jeudi 13 Avril	14H30	HERBIER du Papotager d'Isabelle au fil des saisons	Au Papotager d'Isabelle Ou Salle Bethencourtel à Clermont
2	Jeudi 4 Mai	14H30	HERBIER du Papotager d'Isabelle au fil des saisons	Au Papotager d'Isabelle Ou Salle Bethencourtel à Clermont
3	Vendredi 23 Juin	10H00	HERBIER du Papotager d'Isabelle au fil des saisons	Au Papotager d'Isabelle Ou Salle Bethencourtel à Clermont
4	Jeudi 24 Aout	10H00	HERBIER du Papotager d'Isabelle au fil des saisons	Au Papotager d'Isabelle Ou Salle Bethencourtel à Clermont
5	Jeudi 16 Novembre	14H30	HERBIER du Papotager d'Isabelle au fil des saisons	Au Papotager d'Isabelle Ou Salle Bethencourtel à Clermont

Oriane nous mettra en forme à chaque début d'atelier par une petite séquence de QI GONG.

ATELIERS DU JARDIN PARTAGE gratuit, accessible à tous, adhérent ou non, possibilité de participer à un ou plusieurs de ces ateliers.

Pour plus de renseignements par mail auprès d'Isabelle : [izzab@orange.fr](mailto:izzab@orange.fr) Merci de préciser : Projet CF 2023 au début de votre mail et le numéro de l'atelier. Nombre limité de personnes, Inscription obligatoire.

Inscriptions par mail : [esprit-shaoyin@orange.fr](mailto:esprit-shaoyin@orange.fr)



**LE CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL DE L'OISE  
S'ENGAGE POUR LE BIEN VIVRE**



Suivez-nous sur : [oise.fr](http://oise.fr)     

**MEMBRES DE DROIT**



**MEMBRES EXPERTS**





# LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

**Vous avez 60 ans ou plus ! C'est GRATUIT**

ESPRIT SHAOYIN vous propose de venir partager à Clermont des moments conviviaux de 2 heures, de rencontrer de nouvelles personnes bienveillantes, de prendre soin de vous, de votre santé et d'acquérir de nouvelles connaissances.

	2023	HEURE	THEME DE L'ATELIER	LIEU
1	3 janvier	14H00	Posturologie	Centre Socio Culturel
2	17 janvier	14H00	Renforcer son énergie vitale	Centre Socio Culturel
3	7 février	14H00	Respirations	Centre Socio Culturel
4	7 mars	14H00	Articulations	Centre Socio Culturel
5	21 mars	14H00	Comment améliorer la digestion avec le Qi Gong ?	Centre Socio Culturel
6	4 avril	14H00	Qi Gong et stress	Centre Socio Culturel
7	2 mai	14H00	Qi Gong anti-âge	Centre Socio Culturel
8	23 mai	14H00	Qi Gong et cancer	Centre Socio Culturel
9	13 juin	14H00	Qi Gong en extérieur	Centre Socio Culturel
10	19 septembre	14H00	Lutter contre la fatigue avec le Qi Gong	Centre Socio Culturel
11	10 octobre	14H00	QI Gong pour le cœur	Centre Socio Culturel
12	7 novembre	14H00	Qi Gong et psychologie énergétique	Centre Socio Culturel

Atelier accessible à tous, **adhérent ou non**, possibilité de participer à un ou plusieurs de ces ateliers.

Pour plus de renseignements et inscription obligatoire par mail : [esprit-shaoyin@orange.fr](mailto:esprit-shaoyin@orange.fr) Merci de préciser : Projet CF 2023 au début de votre mail et le numéro de l'atelier. Nombre limité de personnes.



**LE CONSEIL  
DÉPARTEMENTAL DE L'OISE  
S'ENGAGE POUR LE BIEN VIVRE**



Suivez-nous sur : [oise.fr](http://oise.fr)     

**MEMBRES DE DROIT**



**MEMBRES EXPERTS**



Avec la participation financière de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).