



ÊTRE MIEUX ENSEMBLE

Atout Bien Vivre - 3 rue de roc épine - 49100 ANGERS - 0620 33 88 18
Site : atoutbienvivre.info atoutbienvivre@yahoo.com

Soyez les bienvenus,

Atout Bien Vivre est une association **humaniste** composée uniquement de bénévoles, destinée à valoriser le **mieux vivre ensemble intergénérationnel**, à soutenir les personnes fragilisées par les événements de la vie et en situation d'isolement.

Des jeux d'intérieur ou d'extérieur certains dimanches, des conférences, des thématiques et privilèges au sein du club partenaires, sont compris dans l'adhésion annuelle fixée à 25 €.

Activités proposées avec participation financière :

- Pilates - Séance chaque mardi (hors vacances scolaires) entre 18 h 45 et 19 h 45,
- Qi Gong - Séance le jeudi (hors vacances scolaires), entre 20 et 21 h 15,
- Naturopathie - Atelier mensuel, un samedi entre 9 h 30 et 12 h 30,
- Yoga du rire - Séance mensuelle, un lundi entre 19 h 30 et 20 h 30,

Sans **RESPECT** aucune confiance ne peut naître !

- **R**espect "Se respecter permet d'en avoir pour les autres"
- **E**thique "Ensemble des principes moraux qui sont à la base de notre comportement"
- **S**ourire "Un sourire coûte moins cher que l'électricité mais donne autant de lumière"
- **P**artage "Lorsqu'on partage l'amitié, voilà que soudain celle-ci se multiplie en se donnant"
- **E**coute "Qui écoute et se tait, laisse le monde en paix"
- **C**onvivialité "Aspect chaleureux entre personnes au sein d'un groupe"
- **T**olérance "L'esprit de tolérance est l'art d'être heureux en compagnie des autres"

"ENSEMBLE passons de bons moments et apprécions le présent"