

[Accueil](#) > [Santé](#) > [Bien-être](#)

Onet-le-Château. Un parcours prévention gratuit autour du bien-être pour les retraités



 Ajouter aux sources préférées sur Google



[Bien-être, Aveyron, Onet-le-Château](#)

Publié le 17/07/2026 à 21:43

Article rédigé par **Correspondant**



Centre Presse Aveyron

Dans le cadre de ses actions en faveur du bien vieillir, l'association M2P Midi-Pyrénées prévention propose aux retraités d'Onet-le-Château et de ses alentours un parcours "bien-être" gratuit, organisé en partenariat avec le béguinage seniors Les Capucines.

Ouvert à tous, quel que soit leur régime de retraite, ce programme est entièrement financé par les caisses de retraite membres de l'association M2P. Les ateliers se dérouleront au béguinage seniors Les Capucines, situé au 24 boulevard des Capucines (près de la MJC).

Le parcours débutera par un atelier "Sophrologie", animé par Agathe Robelot, sophrologue agréée par M2P. Cet atelier comprendra 12 séances collectives, chaque jeudi de 16 h 15 à 18 heures, à partir du 10 septembre. La sophrologie est une méthode douce et accessible qui favorise l'équilibre entre le corps, le mental et les émotions. Elle permet à chacun d'améliorer son quotidien et de devenir acteur de son bien-être. Les participants apprendront à mobiliser leurs propres ressources, grâce à des techniques simples et adaptées : stimulations corporelles douces, exercices de respiration et visualisations positives.

Un atelier "cap bien-être" pour mieux gérer stress et émotions

En complément, un atelier "Cap Bien-Être" sera proposé à partir du 25 septembre. Animé par Caroline Savetier, animatrice agréée par M2P, cet atelier se composera de quatre séances collectives, organisées chaque vendredi de 9 h 15 à 12 heures. Un entretien téléphonique individuel sera également proposé à chaque participant à l'issue du programme. Cet atelier a pour objectif d'accompagner les retraités dans la gestion du stress et des émotions. Il permettra notamment de mieux comprendre les liens entre qualité de vie, bien-être, émotions et santé ; de prendre conscience de l'importance des ressources personnelles ; d'identifier et de mieux gérer le stress ; et de mesurer le rôle essentiel de la vie sociale pour préserver sa santé.

Pour garantir la cohérence pédagogique du programme, les participants s'engagent à suivre l'ensemble du parcours. À travers cette action, M2P Midi-Pyrénées Prévention souhaite accompagner les retraités dans l'adoption de bonnes pratiques favorisant leur bien-être, leur autonomie et leur qualité de vie.

Les inscriptions seront prises jusqu'au 8 septembre, auprès de Léa Guérin, coordinatrice du Béguinage seniors Les Capucines, au 06 70 65 57 04 et pour tout renseignement, merci de contacter Laurie Cazalens, référente territoriale M2P Mail sur cazalens.laurie@preva-mpn.com.