

Parcours sérénité

Un parcours de 5 séances

AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

Evacuer les tensions et ancrer le positif.

Comment apprendre à surmonter son stress ?

Le lien entre stress et sommeil.

Nos apprentissages individuels et collectifs.

Première séance le

Vendredi 7 novembre 2025 de 9h à 11h

CCAS - 42 Rue du Général Herr - 25150 Pont de Roide-Vermondans

Avec le soutien de nos partenaires :



Contact et inscription gratuite
au CCAS 03 81 92 27 92 ou au
09 80 80 43 15
contact@retraite-neosilver.fr

UN PARCOURS COLLECTIF EN 5 SÉANCES

Séance 1 :

Mon stress et moi



Séance 2 : Évacuer les tensions et ancrer le positif



Séance 3 : Comment apprendre à surmonter son stress ?



Séance 4 : Lien entre stress et sommeil



Séance 5 : Nos apprentissages individuels et collectifs



Inscription gratuite !

**Renseignements
et inscriptions :**

09 80 80 43 15

contact@retraite-neosilver.fr

ou via le CCAS

03 81 92 27 92

Séance 1 : 07/11/25 - 9h00 - 11h00

Séance 2 : 14/11/25 - 9h00 - 11h00

Séance 3 : 21/11/25 - 9h00 - 11h00

Séance 4 : 28/11/25 - 9h00 - 11h00

Séance 5 : 05/12/25 - 9h00 - 11h00