

# BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

## Atelier

# PLUS D'HUMAIN POUR SE SENTIR BIEN

## LE BIEN ETRE POUR SOI ET AVEC LES AUTRES




- Exprimer ses émotions au travers de différentes techniques
- Découvrir la musicothérapie et l'art thérapie
- Développer sa capacité à gérer son stress et son estime de soi
- Renforcer ses liens sociaux

**Atelier de 5 séances tous les mardis du 18 novembre au 16 décembre 2025  
de 10h00 à 11h30**

**GRATUIT**

**INSCRIPTION**



 Auprès de la mairie de Ney ou de Cize  
 03 84 52 56 29 ou 03 84 52 04 87  
 [mairie@ney-jura.fr](mailto:mairie@ney-jura.fr) / [mairie@cize-jura.fr](mailto:mairie@cize-jura.fr)



À PARTIR DE  
**60 ANS**

A partir du

**18**  
**Novembre 2025**

De 10h00 à 11h30

**Salle des associations**  
241 route de Champagnole  
39300 NEY

### Partenaires

