

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS !



ATELIER PREVENTION SANTE

DU STRESS EN MOINS, DES BIENFAITS EN PLUS !

- Définition du stress
- Auto-évaluation : moi et le stress où en sommes-nous ?
- Identifier les facteurs de stress
- Apporter des connaissances théoriques et pratiques sur la sophrologie
- Les bénéfices de la sophrologie
- Avoir des conseils et astuces pour le quotidien afin de gérer au mieux les événements de la vie

5 séances : les lundis 05,12 octobre et 02, 09,16 novembre de 14h à 16h

GRATUIT

INSCRIPTION



Auprès du Service aide à la personne
06.11.98.78.53 ou Nathalie NARCISSE au
07.88.42.62.06

nathalie.narcisse@bfc.mutualite.fr

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

À PARTIR DE
60 ANS

**05
Octobre**

De 14h à 16h

Salle des fêtes

Partenaires

