

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS !



Atelier

PLUS D'HUMAIN POUR SE SENTIR BIEN

PRÉVENIR LA PERTE D'AUTONOMIE ET L'ISOLEMENT

- Gestion du stress et estime de soi
- Renforcement des liens sociaux
- Découverte de la sophrologie, la socio-esthétique ou encore l'art-thérapie pour se sentir bien
- Atelier de 5 séances d'1h à 1h30 (02/05 – 16/05 – 23/05 – 06/06 – 13/06)

GRATUIT

INSCRIPTION



📞 06 88 07 20 39

✉ ninah.razafindrasoa@bfc.mutualite.fr



Partenaires



À PARTIR DE
60 ANS

02
Mai

De 10h00 à 11h00

Espace Socio Culturel

1 Rue du 8 mai
71600 Paray-le-Monial