Atelier

Form'Bien-être

Respirez, détendez-vous !



- CONSEILS POUR AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE
- BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET PSYCHOLOGIQUE
- RESPIRATION, POSTURES, SOUPLESSE, GESTION DU STRESS, SOMMEIL
- CONVIVIALITÉ ET PARTAGES D'EXPÉRIENCES

aggelos.fr - Certified B Corporation - Crédit photo : ©Adobe Stock.

GRATUIT

Pour les **+ 55 ans**

7 SÉANCES collectives

Contact : **06.74.61.05.37 (par SMS)**
www.asept-perigord-agenais.fr

à compter du **mercredi 17 mars 2027 de 10h30 à 12h**

à la salle des fêtes - 1 places Régis Magnol (à côté de la Mairie)
24220 VEZAC

POUR BIEN VIEILLIR

ASEPT
Association Santé Éducation et Prévention sur les Territoires

Carsat Aquitaine · msa · agirc-arrco · CNRACL · CNSA · ars · ircantec · Camieg · enim