

APRES-MIDI MIEUX-ÊTRE

Jeudi 19 novembre

Accueil dès 13h30

à Bièvre Isère Communauté

1, avenue Roland Garros à Saint Etienne de St Geoirs



 **14h00 Débat : "Relation à l'autre"**



 **15h00 Atelier "Je me ressource !"**
Des outils pour prendre soin de soi



 **16h30 Temps de convivialité**

 **16h30 Test individuel "Cohérence cardiaque"**

**Gratuit,
sans inscription**

**Ouvert prioritairement
aux aidants & seniors**