

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 : le 06, 13, 20, 27 novembre 04 décembre de 10h à 12h

GRATUIT

INSCRIPTION 

Auprès de Nathalie NARCISSE :

07 88 42 62 06

nathalie.narcisse@bfc.mutualite.fr

Inscription obligatoire

À PARTIR DE
60 ANS

06
Novembre

De 10h à 12h

Salle des Halles
Salle n°2

6 rue des Halles
21130 AUXONNE

Partenaires

