

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

ATELIER PREVENTION SANTE

DU STRESS EN MOINS, DES BIENFAITS EN PLUS !

Avec l'intervention d'Adeline MESSELOT, sophrologue

- Définition et auto-évaluation : moi et le stress où en sommes-nous ?
- Techniques de relaxation pour mieux gérer son stress, et diminuer ses conséquences : venez partager des moments de détente.
- Avoir des conseils et astuces pour le quotidien afin de gérer au mieux les évènements de la vie.
- Découverte et/ou approfondissement de la sophrologie.

Atelier de 5 séances :

Vendredi 3, 10, 17, 24 et 31 mai de 14h00 à 16h00
en salle du conseil municipal à GY

Réservez vos dates !

GRATUIT

INSCRIPTION 

Auprès de la Mairie : 03.84.32.85.28 ou
gy@france-services.gouv.fr

À PARTIR DE
60 ANS

**03
MAI**

De 14h00 à 16h00

MAIRIE DE GY

1 PLACE DE L'HOTEL DE VILLE

En salle du conseil municipal

70700 GY

Partenaires

