



Accompagnement Bien-être

POUR LES SENIORS



**SOPHROLOGIE - RELAXATION
EFT - YOGA DU RIRE**

**A MARCILLY LE HAYER
MAISON DES ASSOCIATIONS
PLACE DE L'EGLISE**

Association
Ensemble

**ATELIER SUR CHAISE
PARTICIPATION 10€**

**Séance Découverte
lundi 27 mai 2024
10h30 à 11h30**

BIENFAITS DE L' ACCOMPAGNEMENT

Améliore la mémoire , le sommeil
et la concentration

Bien-être physique, émotionnel
et mental immédiat

Calmer les ruminations

Améliore l'équilibre et la respiration

Être plus positif

Se ressourcer

Augmenter la confiance et l'estime de soi

Accessible à tous, simple, ludique

**Plus d'informations et réservation :
Marilyne au 06.17.32.00.65
lescheminsdevotremelodie@gmail.com**

