



# ESTIME DE SOI AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

09H30 - 12H / GRATUIT / ATELIERS SENIORS A PARTIR DE 60 ANS

jeudi 21 Mars.

"L'avancée en âge et  
l'estime de soi"

Jeudi 28 Mars.

"Choisir ce qui me fait  
du bien pour nourrir  
l'estime de moi"

Jeudi 04 Avril.

" La relation aux  
autres"

vendredi 12 Avril.

"Initiation à des  
activités de bien-  
être"



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES  
au 04 77 65 81 74

Annexe de la halle des Sports  
63, route de la Treille  
42370 St-André d'Apchon



TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
AUVERGNE RHÔNES-ALPES



Avec le soutien de

