

# CONFERENCE : « VOTRE SANTE ET SI VOUS LA PRENIEZ EN MAINS ? »

En partenariat avec L'Espace Seniors Corbières Minervois et la commune de Saint Laurent de la Cabrerisse, l'action sociale de la fédération AGIRC-ARRCO propose une action de prévention destinée aux seniors « les saveurs du temps, le bonheur n'a pas d'âge: Bien être en Corbières ».

Ce projet entièrement **gratuit** se décline en 3 temps :

- Une conférence intitulée « Votre santé et si vous la preniez en mains ? » animée par le Docteur Florence Martin, Médecin directeur du centre de prévention AGIRC ARRCO de Toulouse.
- Des séances d'initiation à la Sophrologie
- Un bilan de santé (sous conditions)

Les inscriptions à l'atelier Sophrologie et aux bilans de santé seront prises à l'issue de la conférence.

Prenez de bonnes résolutions ! Prenez soin de vous !!

DATE

JEUDI

9

Février 2023

De 15h00 à 16h30

Accueil à partir de  
14h30

LIEU

SAINT LAURENT DE  
LA CABRERISSE

Salle Bonnafous

(à côté de la mairie)

INFOS

Gratuit sur inscription à :

l'Espace Séniors au :

04.68.27.89.80 ou

[escorbieres@aude.fr](mailto:escorbieres@aude.fr)

Ou à la mairie de Saint  
Laurent de la Cabrerisse

Au 04 68 44 01 53

En partenariat avec :

