

RELAXATION

SOPHROLOGIE

ANIMÉS PAR DOROTHÉE L'HERMEROULT - SOPHROLOGUE CERTIFIÉE

Jeudi 23 mai de 14h00 à 16h00
à Ste Colombe la Commanderie
"Découverte de la sophrologie" :

La sophrologie c'est un moment pour soi, de détente, pour prendre conscience de son corps et développer sa concentration. Cette séance sera l'occasion de découvrir ses biens faits tout au long de votre parcours de vie. Venez partager ce moment convivial pour vous ressourcer et vous mettre à l'écoute de vos sensations...

Mardi 18 juin de 14h à 16h
au Bosc-Du-Theil

"Évacuer les tensions physiques" :

La sophrologie, permet à chacun de s'approprier des exercices et de prendre conscience de ses tensions, sensations corporelles d'inconfort, pour agir et les mettre à distance...

Cette séance sera l'occasion de libérer votre corps du négatif pour gagner en énergie, vitalité, qui sont sources de bien-être

Inscription au 02 32 34 04 41

Mardi 24 septembre de 14h à 16h
à Tourville-la-Campagne
"Lachez-prise" :

Anxiété, manque de confiance en soi ou encore gérer ses émotions sont des problématiques que nombre d'entre nous rencontrons. Cette séance vous apprendra à lâcher prise et à mieux appréhender les événements de la vie.

Mardi 22 octobre à Bacquepuis
"La confiance en soi" :

Rester positif peut parfois être difficile face à la maladie, un contexte économique anxiogène, ou simplement lors d'une rencontre amoureuse. Cette séance sera l'occasion d'explorer différents leviers pour vous accompagner à mieux gérer les temps forts que vous pourriez devoir surmonter.

Mardi 19 novembre à Fouqueville

"Prendre conscience de ses capacités" :

Identifier, reconnaître et accepter une capacité, un talent, c'est découvrir et écouter son corps. Cette séance sera l'occasion de renforcer l'estime de soi et de prendre conscience de vos capacités existantes.

PARTAGE

CONFÉRENCE DIABÈTE

ANIMÉS PAR L'ASSOCIATION REPAS PARTÂGE

Mardi 18 juin de 14h00 à 15h30 à Marbeuf
Pour vous aider à comprendre, à appréhender, à signaler ou à mieux prendre en charge cette maladie.

Accès libre

Renseignements au 02 32 34 04 41

GOÛTER PARTAGÉ

Mardi 25 juin de 14h00 à 16h30 à Marbeuf
Venez partager et participer à un goûter convivial. L'occasion de discuter, d'échanger et de tisser des liens en toute simplicité.

Inscription au 02 32 34 04 41

COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DU PAYS DU NEUBOURG

SERVICE D'AIDE À DOMICILE

TEL : 02 32 34 04 41

Avec le concours financier de la CNSA dans le cadre de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de l'Eure



Pays du Neubourg
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES



GRATUIT

BIEN VIEILLIR ENSEMBLE
AU PAYS DU NEUBOURG

PROGRAMME
ANIMATIONS SÉNIORS

Ouvert à tous - dès 55 ans

Sur inscription :
02 32 34 04 41