

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

Atelier

PLUS D'HUMAIN POUR SE SENTIR BIEN

PRÉVENIR LA PERTE D'AUTONOMIE ET L'ISOLEMENT

- Gestion du stress et estime de soi
- Renforcement des liens sociaux
- Découverte de la sophrologie, la socio-esthétique ou encore l'art-thérapie pour se sentir bien
- Atelier de 5 séances d'1h à 1h30 les 14/05 - 21/05 - 28/05 - 04/06 - 11/06

GRATUIT

INSCRIPTION 

 **Auprès de Ninah Razafindrasoa**

 **06 88 07 20 39**

 **OU**
ninah.razafindrasoa@bfc.mutualite.fr

À PARTIR DE
60 ANS

**14
Mai**

De 10h00 à 11h00

**Salle de conférence 2^{ème}
étages de la MIFE**
4 Promenade des
Cordeliers, 71500 Louhans

Partenaires



En partenariat avec le Conseil départemental, action financée par la Caisse nationale de solidarité pour l'autonomie (CNSA) dans le cadre de la Conférence des financeurs.