

# 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
- 5 séances d'1h à 1h30

**GRATUIT**

**INSCRIPTION** 

 **03 80 97 09 27**

 **accueil.esc@gmail.com**

 **centresocialemur.fr**



À PARTIR DE  
**60 ANS**

**04**

**Avril**

De 10h à 11h

**Centre social Simone Veil**

1 Avenue Pasteur  
21140 Semur en Auxois

### Partenaires

