

# 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<sup>ème</sup>  
étages de la MIFE**

4 Promenade des  
Cordeliers, 71500 Louhans

### Partenaires

