

L'association
Languedoc Accompagnement

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE CAP PRÉVENTION

SENIORS

vous propose un

ATELIER Parcours Bien Être & Sophrologie

GRATUIT

**Vous avez 60 ans et plus,
envie de cultiver votre bien-être par une meilleure
gestion du stress et des émotions,
cet atelier est fait pour vous !**



**Parcours en dix
séances**



**L'atelier est animé par la conseillère en économie sociale et
familiale de l'association et une sophrologue diplômée**

**Réunion d'information
Le jeudi 24 octobre à 14h30
Salle communale de**

PONTEILS ET BRESIS

Inscriptions et renseignements :

Mme Justine RODIER 07 72 14 35 07

rodier.justine@languedocaccompagnement.fr

Inscription dans la limite des 13 places disponibles