

# BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

## ATELIER PREVENTION SANTE

### DU STRESS EN MOINS, DES BIENFAITS EN PLUS !

- Définition du stress
- Auto-évaluation : moi et le stress où en sommes-nous ?
- Identifier les facteurs de stress
- Apporter des connaissances théoriques et pratiques sur la sophrologie
- Les bénéfices de la sophrologie
- Avoir des conseils et astuces pour le quotidien afin de gérer au mieux les événements de la vie

**5 séances de 2h** : Mardi 5, 12, 19, 26 mars et 2 avril 2024  
de 14h à 16h

**GRATUIT**

**INSCRIPTION** 

Auprès d'Adeline DUMONT 03 81 38 32 93

Ou Corinne MAXEL 06 87 79 72 62

À PARTIR DE  
**60 ANS**

**05**  
mars

De 14h à 16h

1<sup>ère</sup> séance

Communauté de Communes

1<sup>er</sup> étage (avec ascenseur)

3 rue de la Gare

FRASNE