

ATELIERS SOPHROLOGIE SENIORS

Ateliers **GRATUITS** menés par une
Sophrologue diplômée (RNCP) de l'ISRA de Lyon.
Au programme 10 séances bien-être :

LES DATES À RETENIR

Mardi 15 septembre 2020
Mardi 29 septembre 2020
Mardi 13 octobre 2020
Mardi 27 octobre 2020
Mardi 10 novembre 2020
Mardi 24 novembre 2020
Mardi 08 décembre 2020
Mardi 05 janvier 2021
Mardi 19 janvier 2021
Mardi 02 février 2021

De 10h00 à 10h30.
TRANSPORT GRATUIT SUR DEMANDE

Mon âge face aux idées reçues
Ma santé - Mon mental et moi
Se préserver du stress
S'endormir ou sans dormir ?
Résilience et Sophrologie quelle alliance ?
Accompagner le cancer, parkinson...
Un chez soi adapté, un chez soi adopté
Prévention des chutes, Equilibre et marche.

INSCRIPTION & CONTACT

Association ADMR
Châtillon s/ Chalaronne
286 route de Relevant la Montagne
01400 CHÂTILLON S/ CHALARONNE
Téléphone : 04.74.55.20.02
Email : achatillon@fede01.admr.org