

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 22 septembre 2020

Mardi 06 octobre 2020

Mardi 20 octobre 2020

Mardi 03 novembre 2020

Mardi 17 novembre 2020

Mardi 01 décembre 2020

Mardi 15 décembre 2020

Mardi 12 janvier 2021

Mardi 26 janvier 2021

Mardi 09 février 2021

De 14h30 à 16h00.

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 La Côtière

73 avenue de la Gare

01120 MONTLUEL

Téléphone : 04.72.88.48.22

Email : acotiere@fede01.admr.org