

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

ATELIER PREVENTION SANTE

DU STRESS EN MOINS, DES BIENFAITS EN PLUS !

Avec l'intervention d'Emmanuelle COLLOMB, sophrologue

- 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 : 8, 15, 22, 29 janvier et 5 février de 14h à 16h

GRATUIT

INSCRIPTION



Auprès de la Mutualité Française
Nathalie NARCISSE chargée de projets :
07 88 42 62 06
nathalie.narcisse@bfc.mutualite.fr

À PARTIR DE
60 ANS

08
Janvier

De 14h à 16h

SALLE sur le FIL

Rue des loisirs

71 960 LA ROCHE VINEUSE

Partenaires

