



Venez vivre un Atelier

JE ME RESSOURCE !

- des exercices (respiration, sollicitation des sens...) à vivre assis, de soi à soi, sans échange de paroles
- des clés faciles à réutiliser pour :

ÊTRE MIEUX, VIVRE MIEUX

- mer 19/06 à 14h00
- vend 20/09 à 14h00
- mer 27/11 à 9h30
- vend 21/02 à 9h30

A l'Espace Marie Reynoard 18, chemin du Héron, Gières

Durée 2h30 Ouvert aux personnes de 60 ans et plus

Entrée gratuite mais

Inscription nécessaire :

04.76.89.30.30.

Financé par :



www.assoverslessentiel.fr