



# SOPHROLOGIE

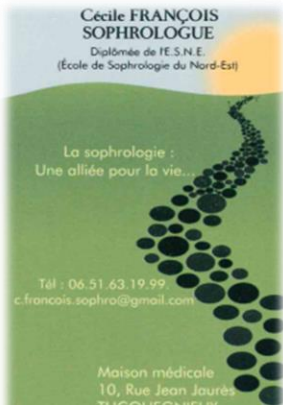
Séniors

&+  
60

- Trouver l'équilibre
- Prendre du recul
- S'apaiser
- S'épanouir
- Se responsabiliser



- Rester positif
- Confiance en soi
- Gérer ses émotions
- Développer l'autonomie
- Lutter contre le stress



LES JEUDIS

de 14<sup>H</sup>00 à 15<sup>H</sup>15

## Atelier Bien-être Séniors

- 18 novembre
- 25 novembre
- 2 décembre
- 9 décembre
- 16 décembre

Offre découverte réservée aux séniors des communes de :

- Joudreville,
- Landres,
- Mont-Bonvillers,
- Mairy-Mainville

A la salle des fêtes  
Grand Rue  
**MAIRY**

## Pass COVID-19 Sanitaire



- 1 UN TEST NÉGATIF**  
RT-PCR ou antigénique de moins de 48h
- 2 UN CERTIFICAT DE RÉTABLISSMENT**  
de la Covid-19 : test RT-PCR ou antigénique positif datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois
- 3 UN CERTIFICAT DE VACCINATION**  
À condition de disposer d'un schéma vaccinal complet

Inscription obligatoire auprès de votre Mairie

ou au 07 55 60 03 76

**MODULE GRATUIT**

5 séances  
Places limitées