

SOPHROLOGIE

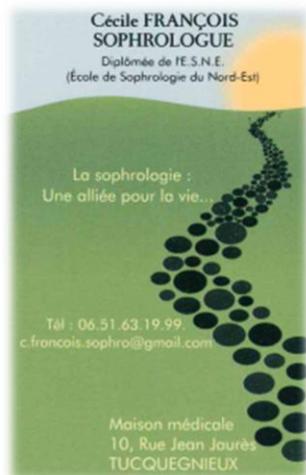
Séniors

&+
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 16^H00 à 17^H15

Atelier Bien-être Séniors

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

Offre découverte réservée aux séniors des communes de :

- Anderny,
- Beuvillers,
- Malavillers,
- Sancy.

A la salle des fêtes
Rue de l'Ecole
SANCY

Pass COVID-19 Sanitaire



Inscription obligatoire auprès de
votre Mairie

ou au 07 55 60 03 76



1 UN TEST NÉGATIF
RT-PCR ou antigénique
de moins de 48h

2 UN CERTIFICAT DE RÉTABLISSEMENT
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

MODULE GRATUIT

5 séances
Places limitées