

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

DU STRESS EN MOINS, DES BIENFAITS EN PLUS !

ATELIER PREVENTION SANTE

Avec l'intervention de Josiane PETIT, sophrologue

- Définition du stress
- Auto-évaluation : moi et le stress où en sommes-nous ?
- Techniques de relaxation pour mieux réguler son stress et diminuer ses conséquences
- Avoir des conseils et astuces pour le quotidien afin de gérer au mieux les événements de la vie.
- Découverte et/ou approfondissement de la sophrologie.



Atelier de 5 séances :

Les mercredis 18 et 25 novembre,

02, 09, et 16 décembre 2026

14h à 16h

GRATUIT

INSCRIPTION



Auprès du secrétariat de la mairie :

 **03 84 26 07 10**

 **contact@cravanche.fr**

À PARTIR DE
60 ANS

18

Novembre

De 14h à 16h

Partenaires :



Salle de réception – Mairie
2 r Pierre et Marie Curie,
90300 CRAVANCHE