

Ateliers détente ressourcement

Gratuit

avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la
Conférence des Financeurs de la prévention de la
perte d'autonomie des personnes âgées de l'Isère

**Pour diminuer l'anxiété,
et se ressourcer...**

- Relaxation
- Exercices de pleine conscience...

Accessible à tous et à toutes



2^e cycle de 15 ateliers
à partir du 18 septembre 2023
les lundis de 10h30 à 11h30
à l'Espace Maurice Vial (salle de Roize)



> Infos et inscriptions au CCAS