

NOSILVER

SPECIAL 55 ans et +

Atelier

Gestion du stress

Un parcours de 5 séances

AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

Evacuer les tensions et ancrer le positif,
comment apprendre à surmonter son stress ?

Le lien entre stress et sommeil

Nos apprentissages individuels et collectifs

Première séance le

**Mercredi 10 décembre
de 10h à 12h**

Inscription :

02 33 68 21 35

Lieu de l'atelier

Salle des Associations, 4 Place de la Mairie - Carnet 50240 SAINT-JAMES

Avec le soutien de nos partenaires