

# ATELIERS RELAXATION- SOPHROLOGIE



**Porteur de l'action**  
Association CHEZ MOI

**Public concerné**  
Personnes de plus de 60 ans et leurs aidants.

## **Description de l'action**

L'objectif est de créer les conditions nécessaires pour prendre un temps pour soi, se poser, se ressourcer, retrouver un équilibre, développer une attitude positive ou développer une nouvelle hygiène de vie mentale et physique. Animé par la sophrologue et relaxologue Valérie EVESQUE.

## **Calendrier**

Dans la salle du pavillon à Ispagnac, les mercredis de 14h30 à 15h30 le :

- 12, 26 octobre
- 9, 16, 30 novembre
- 14 décembre

Inscriptions souhaitées

## **Objectifs**

- Prendre du temps pour soi
- Développer une attitude positive
- Apprendre à se détendre

## **Renseignements et inscription**

Valérie EVESQUE

☎ 06 32 95 77 43

✉ [chezmoiasso@gmail.com](mailto:chezmoiasso@gmail.com)

