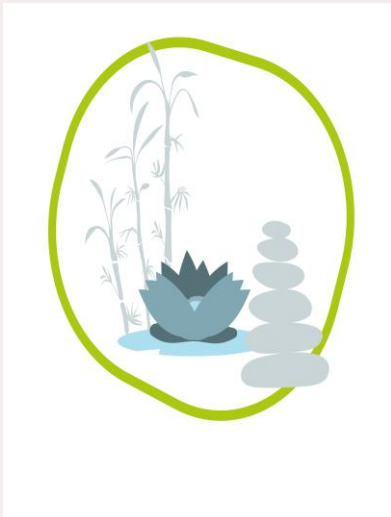


RENCONTRE SANTÉ

Ma santé, mon bien-être



*Atelier à destination des
personnes de + 60 ans*



**Jeudi 8 – 15 et 22
juin 2023**

De 10h à 11h30

**Maison du Beau Chêne
18 rue de la Mine**

03210 Noyant d'Allier

**GRATUIT
sur inscription**

**(dans la limite des places
disponibles)**

Corinne Renoux :
06.48.36.39.21
c.renoux@mfar.fr



Action financée par la Conférence des
Financeurs de la Prévention de la Perte
d'Autonomie de l'Allier (CFPPA03) grâce au
concours de la CNSA.

**1 Atelier de 3 séances
hebdomadaires « découverte de
techniques de relaxation/bien-être »,
animé par une sophrologue :**

- Exercices de respiration et de relaxation.
- Conseils relatifs à la gestion du stress et à la qualité du sommeil.

**NOYANT
D'ALLIER**

Insolite village de France

Marpa

**MUTUALITÉ
FRANÇAISE**
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES