

L'art de prendre soin de soi au fil des saisons !



Cycle automne



1er RDV
Vendredi
18 septembre
14h30 à 16h30
accueil 14h15



Salle GROUPAMA

931 Route de Lyon
07430 Davézieux



4 rencontres pour cultiver notre bien-être et notre santé mentale.

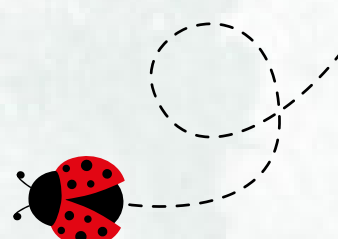
Au programme **beaucoup d'échanges** et
d'expérimentations pour prendre soin
de sa santé.

Le cycle automne débutera le **vendredi**
18/09 après-midi et se clôturera le
vendredi 06/11/2026.



Inscription GRATUITE
et obligatoire

Aurélia Plénet
a.plenet@mfara.fr
06 34 45 52 31



L'art de prendre soin de soi au fil des saisons !

4 rencontres pour cultiver la découverte, cultiver son mieux-être, se connecter à soi et partager.

1

**Repères et pratiques du
quotidien pour son mieux
être**



Vendredi 18 sept.
2026
14h30 à 16h30



Salle Groupama
Davézieux

2

Musique, chant et émotions



Vendredi 2 oct.
2026
14h30 à 16h30



Salle Groupama
Davézieux

3

**Créativité et régulation
émotionnelle**



Vendredi 16 oct.
2026
14h30 à 16h30



Salle Groupama
Davézieux

4

**Mieux être et danse de tous
les jours**



Vendredi 6 nov.
2026
14h30 à 16h30



Salle Groupama
Davézieux

**Inscription GRATUITE
et obligatoire**

Aurélia Plénet
a.plenet@mfara.fr
06 34 45 52 31