

SANTÉ & BIEN VIEILLIR

Sophrologie & bien-être

*Un temps pour respirer,
et prendre soin de soi.*

Pour : Seniors, résidents EHPAD

Détente, respiration et gestion du stress : ateliers de sophrologie et temps bien-être, notamment dans le cadre du projet Phosphor'âge avec l'EHPAD Isabeau.



QUAND

Selon cycles
programme



FORMAT

Atelier en petit groupe



COMMENT

Places limitées

Informations :

03 20 73 41 61



Où ?

121 rue de l'Hommelet, Roubaix



Les infos à jour

Scannez avec votre
téléphone, ou passez à
l'accueil.

cshommelet.com