



▶ PARCOURS PRÉVENTION

Santé-vous bien !

Rendez-vous à Basse-Goulaine, les 4, 10 et 18 décembre

Participez aux 3 séances de notre parcours de prévention pour :

- ☑ Identifier et mieux connaître vos ressources pour vous sentir bien
- ☑ Découvrir et expérimenter des exercices permettant une détente mentale et physique

PROGRAMME



Séance 1 Tout le bonheur du monde

Mercredi 4 décembre, de 10h à 11h30

Identifier ses ressources pour un bien-être au quotidien



Séance 2 Habiter son corps

Mardi 10 décembre, de 10h à 11h30

Découvrir et expérimenter des exercices permettant une détente mentale et physique



Séance 3 Booster son estime de soi

Mercredi 18 décembre, de 10h à 11h30

Prendre soin de son estime de soi

AU PROGRAMME (suite)

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

A Basse-Goulaine, Salle CMCAS « Le Sequoia » - Impasse de la Chesnaie



Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer aux 3 séances.

► Renseignements et inscriptions

Pour toute question ou renseignement complémentaire, laissez un message au 06 03 24 92 42.

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 25/11/24 :

- Par courriel : camieg-prevention-pdl@camieg.org
- Par téléphone : 06 03 24 92 42
- En flashant le QR Code ci-contre



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg.