

Atelier

Form'Bien-être

Respirez, détendez-vous !

CONSEILS POUR AMÉLIORER
SA QUALITÉ DE VIE
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE
ET PSYCHOLOGIQUE
RESPIRATION, POSTURES,
SOUPLESSE, GESTION DU STRESS,
SOMMEIL
CONVIVIALITÉ ET PARTAGES
D'EXPÉRIENCES

GRATUIT

Pour les
+ 55 ans

7 SÉANCES
collectives

Contact : 05 59 80 98 88

www.asept-sudaquitaine.fr

Salle "DIVERSITAT" - 80 Chemin de Badie - GER

Du mardi 04/11/25 au mardi 13/01/26

De 14h à 15h30

