

# ATELIERS SENIORS

# BIEN DANS MA PEAU

Bien-être, nutrition et sophrologie, pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête

GRATUIT



## Infos et inscriptions

Laurie LO PINTO - Animatrice Sociale CIAS

[l.lopinto@valleesduhautanjou.fr](mailto:l.lopinto@valleesduhautanjou.fr)

07 57 47 70 77

## Atelier bien-être

- Fabrication d'une huile de massage, gommage et automassages des mains, suivi d'un temps de relaxation.

## Atelier nutrition

- Apprendre à composer un repas sain, facile et rapide, adapté à ses besoins.

## Atelier sophrologie

- Vivre son corps tel qu'il est, gérer son stress et sa charge mentale, améliorer son sommeil.

Commune	Atelier Bien-être	Atelier nutrition	Atelier sophrologie	Lieux
Contigné	Lundi 02 décembre 14h30-16h30	Lundi 9 décembre 14h30-16h30	Lundi 16 décembre 14h30-16h30	Salle du conseil
La Pouëze	Lundi 24 février 14h30-16h30	Lundi 03 mars 14h30-16h30	Lundi 10 mars 14h30-16h30	Salle de la Villenièrre
Montreuil-sur- Maine	Lundi 28 avril 14h30-16h30	Lundi 05 mai 14h30-16h30	Lundi 12 mai 14h30-16h30	Salle des fêtes

