

Ateliers Relaxation

A partir de 60 ans - Trop plein émotionnel, aidants surmenés, événement difficile à surmonter : cet atelier est pour vous !

Participez à un atelier bien-être pensé pour vous offrir une pause, vous recentrer, et mieux vivre vos émotions au quotidien.

Animé par une psychomotricienne, cet atelier vous propose :

- Des temps de relaxation pour relâcher les tensions
- Des moments d'écoute et d'échange bienveillants pour partager son vécu
- Des exercices d'expression et de gestion des émotions
- Des outils simples pour favoriser le lâcher-prise et prendre du recul

Un moment pour souffler, se recentrer, et repartir un peu plus léger

Calendrier 2025 (sur inscription)

9 septembre

23 septembre

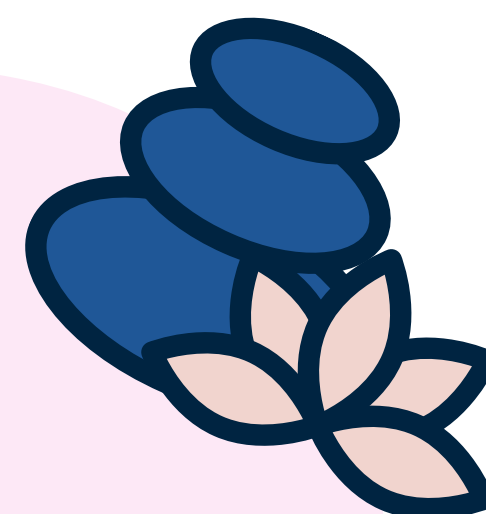
14 octobre

28 octobre

18 novembre

25 novembre

16 décembre



de 10h30 à 11h30



**Salle polyvalente
41140 Noyers-Sur-Cher**

Inscriptions et Renseignements

**02 54 71 20 14
crt@hl-saintaignan.fr**