



SOPHROLOGIE

06/05/2025 - 10h à 12h

S'accorder un moment de pause, relâcher les tensions, trouver l'harmonie entre le mental et le physique pour aller vers un mieux-être



PRÉVENTION DES ARNAQUES

03/06/2025 - 10h à 12h

Éveiller la vigilance sur les SMS et e-mails douteux, le porte à porte, les transactions par carte bleue, les acomptes et les arrhes.

NATURE ET SENS

01/07/2025 - 10h à 12h

Prendre soin de soi, réguler son stress et ses 5 sens grâce aux vertus des plantes aromatiques. Limité à 10 participants

YOGA DU RIRE

09/09/2025- 10h à 12h

Libérer des endorphines en utilisant les bienfaits du rire, facilitateur de bonne santé

PRÉVENTION DES CHUTES

07/10/2025 - 10h à 12h

Prise de conscience des risques de chute, sensibilisation aux dangers du quotidien et recommandations pour limiter les faux-pas.

COUPON RÉPONSE

Ambrumesnil

Je soussigné(e) Mme / M. :

.....
Résidant à : Âge :

.....
Téléphone : / / / /

Souhaite participer aux ateliers suivants :

- SOPHROLOGIE
- PRÉVENTION DES ARNAQUES
- NATURE ET SENS
- YOGA DU RIRE
- PRÉVENTION DES CHUTES



Merci de bien vouloir retourner ce coupon à l'adresse indiquée au dos ou de confirmer votre présence par mail ou téléphone **au maximum une semaine avant les ateliers**

