



## 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**

