

NEOSILVER

SPECIAL 55 ans et +

Parcours sérénité

Un parcours gratuit de 5 séances

AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

Evacuer les tensions et ancrer le positif,
comment apprendre à surmonter son stress ?

Le lien entre stress et sommeil

Nos apprentissages individuels et collectifs

Première séance le
Jeudi 6 novembre - 10h à 12h

Inscription :
02 35 87 57 26 ou
residenceautonomie@roumoiseine.fr

Lieu de l'atelier

Résidence autonomie Jean Guenier,
27520 Grand Bourgtheroulde

Communauté de Communes
Roumois Seine

Avec le soutien de nos partenaires