

Atelier « Mieux être » : apprendre à gérer son stress et vivre plus sereinement

Chacun traverse des périodes stressantes et éprouvantes au fil du temps... il est alors essentiel de connaître des solutions pour préserver son équilibre personnel.

Ces ateliers proposent d'expérimenter des outils pour prendre soin de soi, se ressourcer et mieux vivre au quotidien.

- Prendre soin de soi
- S'accorder une pause
- Se ressourcer
- Accepter ses limites
- Se respecter

De 14h à 16h, les jeudis 14 mars, 11 avril,
25 avril, 13 juin, 4 juillet, 1^{er} août

à la Maison de quartier F. Texier

*Vous pouvez au choix participer à un ou plusieurs ateliers
au gré de vos envies et besoins.*