



ESTIME DE SOI AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE

14H - 16H30 / GRATUIT / ATELIERS SENIORS A PARTIR DE 60 ANS

Jeudi 12 Sept.

"L'avancée en âge et
l'estime de soi"

Jeudi 19 Sept.

"Choisir ce qui me fait
du bien pour nourrir
l'estime de moi"

Jeudi 26 Sept.

" La relation aux
autres"

Jeudi 03 oct.

"Initiation à des
activités de bien-être"
yoga/sophro



INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES
au 04 77 66 86 72

Salle ERA
44 route de St André
42155 St Léger sur Roanne



TOUS LES SPORTS AUTREMENT
AUVERGNE RHÔNES-ALPES



Avec le soutien de

