

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

Atelier

PLUS D'HUMAIN POUR SE SENTIR BIEN

PRÉVENIR LA PERTE D'AUTONOMIE ET L'ISOLEMENT

- Apprendre à gérer son stress et développer son estime de soi
- Découvrir la musicothérapie, et la socio-esthétique pour se sentir bien
- Participer à un atelier de 5 séances animées par un musicothérapeute et une socio-esthéticienne.
- Rencontrer des personnes autour de chez vous pour partager des moments conviviaux



5 séances 14 novembre 2024, 21 novembre 2024, 28 novembre 2024,
05 décembre 2024 et 12 décembre 2024

GRATUIT

INSCRIPTION 

ACTIV'UNA Tonnerrois
Antenne TONNERRE : 03.86.55.27.56
Antenne ANCY-LE-FRANC : 03.86.75.00.80

À PARTIR DE
60 ANS

14

Novembre 2024

De 15h00 à 16h00

ACTIV'UNA Tonnerrois
48 rue Georges Pompidou
89700 TONNERRE

Partenaires

