



INVITATION

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

À PARTIR DE
60 ANS

Jeudi

14 novembre

De 15h00 à 16h00

ACTIV'UNA Tonnerre
48 rue Georges Pompidou
89700 TONNERRE

INSCRIPTIONS GRATUITES



Antenne TONNERRE : 03 86 55 27 56



Antenne ANCY-LE-FRANC : 03 86 75 00 80