

ATELIER BIEN-ÊTRE

SENIORS (SOPHROLOGIE)



Et si

vous preniez

le temps ?



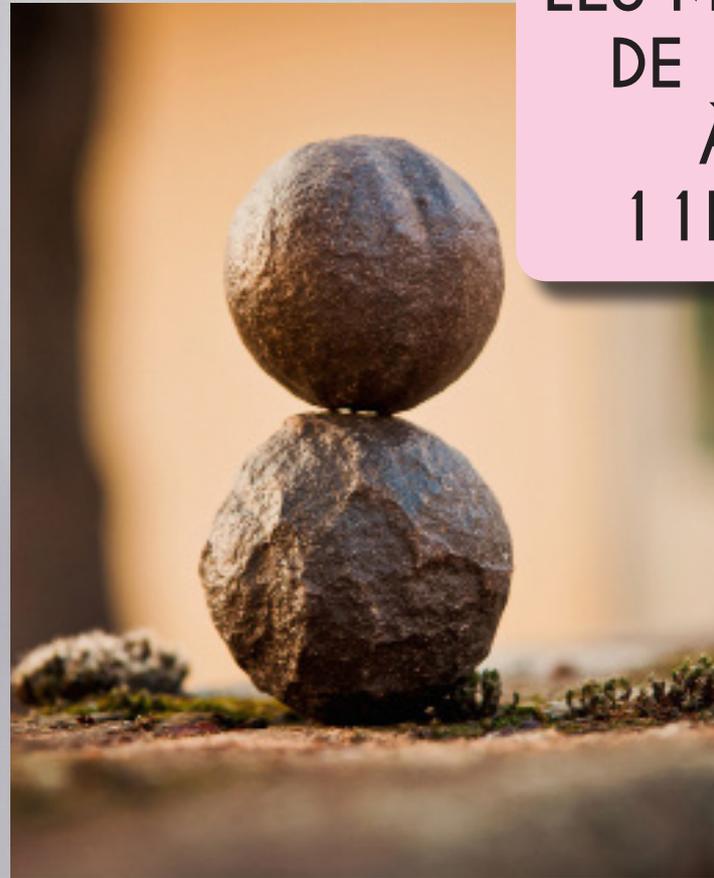
Pour plus d'informations et inscriptions :

MJC GRIEU

3 rue de Genève, 76000 Rouen

Tél : 02 35 71 94 76

contact@mjcgrieu.org



LES MARDIS
DE 10H
À
11H30

Tarif : 10€
la période

Programme 2019-2020

Gestion du stress :

Du 3 décembre au 17 décembre 2019

Gestion de la douleur :

Du 7 janvier au 11 février 2020

Retrouver un sommeil réparateur :

Du 3 mars au 7 avril 2020

Maîtriser ses peurs et retrouver confiance en soi :

Du 28 avril au 9 juin 2020

76

SEINE-MARITIME

