



ATELIER BIEN ETRE



FÉDÉRATION
SENIORS MOSELLE

AU PROGRAMME

- Préserver sa qualité de vie
- Développer son bien-être
- Prendre soin de soi
- Réguler ses émotions
- Améliorer l'estime de soi
- Avoir plus confiance en soi

EN GROUPE

1 conférence et 6 séances de 90 minutes
Limitée à **12 personnes**



LIEU

LED Thionville
1 Chemin du Leidt
57100 THIONVILLE



DATE

Mardi
13 - 20 - 27 mai
3 - 10 - 17 - 24 juin
de 10h00 à 11h30



CONTACT

Philippe SIMON
06 82 49 87 35
p.simon@caramail.fr



Graines de Lotus