

**NOIDANS-LÈS-VESOUL**

## Initiation à la sophrologie

Eliad Prévention propose depuis 15 ans des actions de prévention autour de différents thèmes : mémoire, nutrition...

Dans ce cadre-là et en partenariat avec Villa'génération à Noirdans-lès-Vesoul, il est proposé un atelier d'initiation à la sophrologie avec 10 séances d'une heure et demie animé par Fabienne Lamy, sophrologue. Cette session débutera ce mardi 4 octobre de 9 h 30 à 11 h.

Cet atelier s'adresse aux personnes de plus de 60 ans. Il les invite à découvrir les exercices de sophrologie, pratique qui s'inscrit dans une approche psychocorporelle permettant d'être dans une juste présence vis-à-vis de soi-même mais aussi des autres.

Uniquement sur inscription

70A07 - V1



**Cet atelier s'adresse aux personnes de plus de 60 ans.**

Photo d'illustration Stéphanie CHEFFER

avant le 3 octobre par tél. au 03 81 41 67 31 ou par mail : myriam.truche@eliad-fc.fr

Rendez-vous les 4, 8, 18 et 25 octobre ; les 8, 15, 22 et 29 novembre et les 6 et 13 décembre.