

Atelier *Parcours sérénité*

Activité Gratuite de 5 séances

AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

- Evacuer les tensions et ancrer le positif.
- Comment apprendre à surmonter son stress ?
- Le lien entre stress et sommeil,
- Nos apprentissages individuels et collectifs.

LE
JEUDI
A 14H

Séance 1 : 17 septembre

Séance 2 : 01 octobre

Séance 3 : 08 octobre

Séance 4 : 15 octobre

Séance 5 : 29 octobre

Lieu : Salle de Yoga du CMA (1^{er} étage) Périgny Centre

Inscription : Sur place à la Maison des Solidarités

ou au 05 46 44 06 93 ou ccaseville-perigny.fr

UN PARCOURS COLLECTIF EN 5 SÉANCES

Séance 1 :
Mon stress et moi



Séance 3 : Comment
apprendre à surmonter son
stress ?



Séance 5 : Nos
apprentissages
individuels et collectifs



Séance 2 : Évacuer les
tensions et ancrer le
positif



Séance 4 : Lien entre
stress et sommeil



Inscription gratuite !

**Renseignements
et inscriptions :**

Sur place à la
maison des solidarités

ou au **05 46 44 06 93**

ccas@ville-perigny.fr

Séance 1 : 17 septembre

Séance 2 : 01 octobre

Séance 3 : 08 octobre

Séance 4 : 15 octobre

Séance 5 : 29 octobre