



SOPHROLOGIE

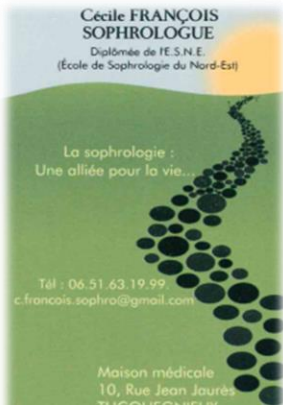
Séniors

60 & +

- Trouver l'équilibre
- Prendre du recul
- S'apaiser
- S'épanouir
- Se responsabiliser



- Rester positif
- Confiance en soi
- Gérer ses émotions
- Développer l'autonomie
- Lutter contre le stress



LES VENDREDIS

de 10^H30 à 11^H45

Atelier Bien-être Séniors

- 19 novembre
- 26 novembre
- 3 décembre
- 10 décembre
- 17 décembre

Offre découverte réservée aux séniors des communes de :

- Avillers,
- Domprix,
- Joppécourt,
- Mercy-le-Haut,
- Murville,
- Preutin-Higny.

A la salle des fêtes

77 rue de Boudrezy

MERCY-LE- HAUT

Pass COVID-19 Sanitaire



- UN TEST NÉGATIF**
RT-PCR ou antigénique de moins de 48h
- UN CERTIFICAT DE RÉTABLISSEMENT**
de la Covid-19 : test RT-PCR ou antigénique positif datant d'au moins 11 jours et de moins de 6 mois
- UN CERTIFICAT DE VACCINATION**
À condition de disposer d'un schéma vaccinal complet

Inscription obligatoire auprès de votre Mairie

ou au 07 55 60 03 76

MODULE GRATUIT

5 séances
Places limitées