



Invitation à l'Atelier "Je me ressource !"

*Venez expérimenter
des outils, des clés,
des manières d'être
pour vivre mieux*

Prendre soin de soi

S'accorder une pause
Se ressourcer

Accepter ses limites,
se respecter



Ouvert à tous : *Aidants
familiaux et professionnels, séniors,
personnes en recherche de mieux-être...*



Lundi 21 octobre de 14h à 16h15

accueilli par La Dynamo, Lieu :

Salle de la Zone technique (à côté des Pompiers)
rue du 19 mars Saint-Antoine l'Abbaye



Gratuit, sans inscription (30 personnes max)



avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la
Conférence des financeurs et de la prévention
de la perte d'autonomie des personnes âgées



Vers l'Essentiel

Information : 06 33 48 33 12
www.assoverslessentiel.fr