



Vous intervenez ou vous souhaitez intervenir bénévolement pour lutter contre l'isolement social de personnes âgées ?

Une rencontre thématique « Sensibilisation à la sophrologie » vous est proposée.

Présentation de la sophrologie suivie d'exercices pratiques et de temps d'échanges et d'expression, pour aborder :

- Le lâcher prise
- La gestion des émotions
- La prise de recul par rapport à des situations difficiles
- La culpabilité

Prévoir une tenue confortable, 1 couverture, 1 coussin pour votre confort, à votre convenance

INTERVENANTES

Gaëlle GOUZOU, animatrice départementale MONALISA 46
Anne-Ly MOUA NEDELLEC, sophrologue

Inscrivez-vous dès à présent

Repas partagé : chacun apporte ses couverts, 1 plat salé ou sucré à partager pour plus de convivialité !

Association Ségala-Limargue
Gaëlle GOUZOU

05.65.38.98.17 ou 06 33 66 31 59

monalisa.lot@gmail.com

(202, rue principale - 46120 LEYME)

Avec le soutien de
la Conférence des financeurs CFPPA 46 et de l'Inter-Régimes



IPNS - NPJSVP - 045.24



*Se mobiliser
pour rompre
la solitude et
l'isolement des
personnes âgées*



RENCONTRE THÉMATIQUE « SENSIBILISATION A LA SOPHROLOGIE »

Jeudi 21 Mars 2024

de 10h à 16h

à SAINT-CYPRIEN (46800)

Salle des fêtes

Gratuit