SEILLE GRAND COURONNÉ
Communauté de communes

Du 8 janvier au 26 mars 2027

DÉVELOPPEZ VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC

LA SOPHROLOGIE

Ateliers gratuits pour les + de 60 ans

DÉMARCHE BIEN VIEILLIR



CERVILLE

Salle "La cour de la récré"

Par Patrick Fiorletta, masseur-kiné, sophrologue

France services
Liberté
Égalité
Fraternité

MEURTHE MOSELLE

Sophrolor

CERVILLE

Du 08 janvier au 26 mars 2027

DEVELOPPEZ VOTRE BIEN-ÊTRE AVEC LA SOPHROLOGIE

Et si vous preniez un moment pour vous ?

La Communauté de communes Seille et Grand Couronné, votre espace France services, la commune de Cerville et Sophrolor vous proposent des ateliers gratuits pour apprendre à mieux gérer le stress, vous détendre et prendre soin de vous au quotidien.

Grâce à la sophrologie, vous pourrez :

- Reconnaître et mieux gérer le stress
- Découvrir des techniques de respiration et de relaxation
- Améliorer votre sommeil et votre vitalité
- Cultiver les pensées positives
- Retrouver un meilleur équilibre au quotidien

Aucune expérience préalable nécessaire !
Les exercices sont accessibles à tous et se pratiquent assis sur une chaise ou debout.

10 ATELIERS GRATUITS !

Destiné aux personnes de 60 ans et plus de Seille et Grand Couronné.
Les accompagnants de moins de 60 ans peuvent également participer, dans la limite des places disponibles.

Début des ateliers le vendredi 8 janvier de 10h à 11h30
puis les 15, 22, 29 janvier / 5 et 12 février / 5, 12, 19 et 26 mars 2027.
À la salle "La Cour de Récré" derrière l'église à CERVILLE.

Les ateliers sont animés par Patrick FIORLETTA, masseur-kinésithérapeute et sophrologue caycédien. Ils sont financés par la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie.

Ateliers gratuits
Places limitées
Engagement pour les 10 ateliers

Inscription obligatoire
Tél : **03 83 31 74 37**
Mail : **contact@comcom-sgc.fr**
ou en ligne : formulaire sur le site de la Comcom
www.comcom-sgc.fr

