

SPECIAL 60 ans et +

Atelier

Parcours sérénité

Un parcours 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.



À partir du 10 septembre à 14h30

À la Maison des Associations, Salle Vénus

8 rue Léonce Vieljeux, 17137 Nieul sur mer

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 :**

Stéphanie Richart

assistanteccas@nieul-sur-mer.fr

05 46 37 72 86

Séance 1 : 10/09/26

Séance 2 : 17/09/26

Séance 3 : 24/09/26

Séance 4 : 01/10/26

Séance 5 : 08/10/26