



Invitation à l'Atelier "Je me ressource !"

**Venez expérimenter
des outils
pour se détendre,
positiver, vivre
mieux...**

Prendre soin de soi

S'accorder une pause
Se ressourcer

Accepter ses limites,
se respecter



Ouvert à tous : *priorité aux
aidants, séniors, professionnels,
personnes en recherche de mieux-être...*



Le samedi 1er mars de 14h à 16h15
*au Foyer municipal de Poliéнас
2 place du Docteur-Valois*



Gratuit sur Inscription : 04 76 07 04 28
en mairie ou par mail à culture@polienas.fr



*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