

## ATELIERS et GROUPES 2022-2023

### RELAXATION « TRAGER® ET MENTASTICS® »

Un mardi par mois, 18 h 30 – 20 h, les 27-09, 18-10, 15-11, 13-12-2022

### SOPHROLOGIE

Chaque mercredi, 18 h – 19 h

Chaque jeudi, 16 h – 17 h

### SOUFFRANCE AU TRAVAIL

Un jeudi par mois, 19 h – 21 h 30, les 29-09, 20-10, 24-11, 15-12-2022

### PREVENTION DES CHUTES

Chaque vendredi, à partir du 23-09-20 : 14 h 00

### Activité physique adaptée : Form'APA

Chaque mercredi à partir du 05-10-2022 : 15 h 15 – 16 h 10 et 16 h 20 – 17 h 15

### ACCOMPAGNEMENT

Aide ponctuelle sur demande

### FILMS ET DÉBATS

Relaxation, méthode Trager® Mentastics® : présentation et film *Une touche de souffle*,  
date à fixer

### INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

Permanence le mardi de 17 h à 18 h 30 (hors vacances). Tél. : 07 82 77 59 82 [V. 20-10-2022](mailto:contact@association-sante-charonne.org)