

ATELIERS et ACTIVITÉS 2023

RELAXATION « TRAGER® ET MENTASTICS® »

Un mardi par mois, 18 h 30 – 20 h, les 21-03, 18-04

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 16-02, 16-03, 13-04, 11-05 et 08-06-2023

PREVENTION DES CHUTES

Chaque vendredi : 14 h 00

Activité physique adaptée : Form'APA

Chaque mercredi : 15 h 15 – 16 h 10 et 16 h 20 – 17 h 15

ACCOMPAGNEMENT

Aide ponctuelle sur demande

FILMS ET DÉBATS

Inscription sur santecharonne@gmail.com

Soirée-débat sur le thème « La souffrance au travail » : 23-03-2023, 19 h30,
sur la base du livre d'Isabelle Bourdial *Sale temps pour les grenouilles. Attention, burn-out !*
Relaxation Trager® Mentastics® : présentation et film *Une touche de souffle*, 11-04-2023 à 20h

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

Permanence le mardi de 17 h à 18 h 30 (hors vacances). Tél. : 07 82 77 59 82 [V. 07-02-2023](mailto:contact@association-sante-charonne.org)