

PROGRAMME "VIVRE SON AGE"

Septembre 2024

06/09 - **1ère séance Sophrologie** - *Nézignan l'Evêque*

23/09 - **Balade théâtralisée** - *Tourbes*

23/09 - **1ère séance Atelier nutrition** - *Tourbes*

26/09 - **1er Atelier remue méninges** - *Nizas*

26/09 - **1ère séances Yoga du rire-**
Lézignan-la-Cèbe - Tourbes

Octobre 2024

01/10- **conférence "Bien être"** - *Pézenas*

09/10- **Balade théâtralisée** - *Lézignan-la-Cèbe*

Novembre 2024

05/11 - **1ère séance Self défense** - *Nizas*

renseignements et inscription

Christelle BLIN

visa@ciaspaysdepezenas.fr

04 67 98 06 15 / 07 85 10 97 13