



Le bien-être par la
SOPHROLOGIE
POUR LES SENIORS
RETRAITÉS DE 55 ANS ET PLUS

GRATUIT
Places limitées

STRESS, TROUBLES DU SOMMEIL ?
TROUBLES DE LA CONCENTRATION ?
BESOIN DE SÉRÉNITÉ ?
DE RETROUVER LA VITALITÉ ?
ACCORDEZ-VOUS UNE BULLE DE
DÉTENTE POUR VOUS RESSOURCER !
AU PROGRAMME : EXERCICES DE
RELAXATION DYNAMIQUE,
VISUALISATION, RELAXATION.

Cycle de 8 séances proposé
par la Ville d'Ars-sur-Moselle,
financé par la CARSAT Alsace-
Moselle et animé par
Isabelle PERROT-CORNU,
sophrologue certifiée.

CYCLE DE 8 SEANCES
vendredi 30 août 2024
les vendredis de septembre
et les 4, 11 et 18 octobre 2024
de 10h à 11h

📍 Lieu : Maison France Services,
1 rue de l'Abbé Thouvenin,
57130 Ars-sur-Moselle
✉ Pour participer :
03 87 60 96 36 ou
ccas@ville-arssurmoselle.fr

Ars
sur Moselle
Ville nature

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Alsace - Moselle



Isabelle PERROT-CORNU
Sophrologie Sybiothérapie
Hypnose