



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