

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

MA SANTÉ AU QUOTIDIEN



LES PETITS GESTES DU QUOTIDIEN POUR ETRE EN FORME... ET LE RESTER !

- Moments d'échanges et de convivialité animés par des professionnels qui vous apprendront à gérer stress et émotion au travers de conseils et de bons réflexes adaptés pour préserver votre santé (exercices de relaxation, de respiration, automassages...)
- Venez découvrir cet atelier de prévention santé !

Première séance le :

GRATUIT

INSCRIPTION



Téléphone : 06 87 79 72 62
corinne.maxel@bfc.mutualite.fr

Corinne MAXEL
Responsable de projets à la Mutualité



Partenaires

À PARTIR DE
60 ANS

13

Mars 2023

De 14h à 16h



A CHAUX
Mairie

1 rue Saint Martin