



Bien vivre
votre retraite

CYCLE D'ATELIERS
DURÉE : 1H30 - 2H00

Bien être : relaxation et sophrologie

Lundi 24 septembre 2018 à 14h15

Maison de la MSA d'Alsace

(Salle de Réunion 1er étage)

Quartier Plessier, bât. 6

39 av du 8ème Régiment du Hussards

à ALTKIRCH

Découvrir les techniques de relaxation basées sur des exercices
de respiration et de détente



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent



Bien être : relaxation et sophrologie

La sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois **agir sur le corps et sur le mental**. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur **la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation**. Toutes ces techniques permettent de retrouver **un état de bien-être et d'activer tout son potentiel**. La sophrologie permet d'acquérir une **meilleure connaissance de soi** et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité.

Venez participer à un cycle de 5 rencontres d'une heure et demi à deux heures, dans une ambiance conviviale au sein d'un groupe d'une quinzaine de participants, animé par un professionnel formé, compétent et attentif.

Pensez à vous équiper d'une tenue confortable



Informations pratiques

Séance 1 : Lundi 24 septembre 2018 de 14h15 à 16h00

Séance 2 : Lundi 01er octobre 2018 de 14h15 à 15h45

Séance 3 : Lundi 08 octobre 2018 de 14h15 à 15h45

Séance 4 : Lundi 15 octobre 2018 de 14h15 à 15h45

Séance 5 : Lundi 22 octobre 2018 de 14h15 à 15h45

Calendrier des séances :

Lieu : Maison de la MSA d'Alsace – Salle de Réunion au
1er étage - 39, Av du 8ème Régiment du Hussards
à ALTKIRCH

Participation pour l'ensemble du cycle :

Atelier gratuit sur inscription auprès
de l'association **Atout Age Alsace**

Contact et renseignements :

www.atoutagealsace.fr

Secrétariat : 03 89 20 79 43 - Mail : atoutagealsace@gmail.com

EN PARTENARIAT AVEC :



ET AVEC LE SOUTIEN DE :



La Conférence des Financiers
du Haut-Rhin