

Atelier

Form'Bien-être

Respirez, détendez-vous !

CONSEILS POUR AMÉLIORER
SA QUALITÉ DE VIE
BIEN-ÊTRE PHYSIQUE
ET PSYCHOLOGIQUE
RESPIRATION, POSTURES,
SOUPLESSE, GESTION DU STRESS,
SOMMEIL
CONVIVIALITÉ ET PARTAGES
D'EXPÉRIENCES

GRATUIT

Pour les
+ 55 ans

7 SÉANCES
collectives

Contact & inscription : 05 57 99 79 38
www.asept-gironde.fr

**Les jeudis de 15h00 à 16h15
du 05/11/2026 au 17/12/2026**

Salle des associations
Chemin de l'ancienne forge
33360 LIGNAN DE BORDEAUX

En partenariat avec la CDC des Portes de l'Entre-Deux-Mers

