ATELIERS BIEN-ETRE - ASSOCIATION BIEN A SOI

L'association bien à soi propose une après-midi découverte ateliers bien être en ce mois de mars 2022.

Plus que jamais il est important de prendre soin de soi et de s'accorder un temps de pause.

Les portes seront ouvertes au **foyer rural de Courdimanche à partir de 13h00.**

L'objectif est de proposé aux personnes présentes, des ateliers de découverte ou de sensibilisation dans le bien-être, les découvrir, les expérimenter. **(voir le programme)**

Vous choisissez le ou les ateliers qui vous intéressent - Nombre de places limités à 10 personnes pour chaque atelier

Venez échanger, partager, faire connaissance autour de l'apéro zen offert par l'association bien à soi en toute convivialité et bonne humeur. à partir de 18h.

Prévoir de ramener une petite serviette, un tapis de sol, un plaid, petit coussin, bouteille d'eau.

Gestes barrières et pass sanitaire obligatoire

Pour plus d'infos sur l'association et sur l'après-midi découverte : bienasoi95@gmail.com - bienasoi.fr - Facebook bien à soi

Coordonnées

FOYER RURAL
18 RUE DES ECOLES
95800
COURDIMANCHE