

Ateliers Préservons-nous

Lieu : Maison des associations

9 rue de la Bégaudière - 79160 Coulonges-sur-l'Autize

lundi 12 février 2024
9h30 - 12h00

• Séance 1 : bouger au quotidien, des mouvements pour la vie

lundi 26 février 2024
9h30 - 12h00

• Séance 2 : ouvrir mon espace, des lieux pour s'épanouir

lundi 4 mars 2024
9h30 - 12h00

• Séance 3 : cultiver la confiance en soi, pour communiquer sereinement

lundi 11 mars 2024
9h30 - 12h00

• Séance 4 : adopter les bonnes postures, pour prendre soin de mon corps

lundi 18 mars 2024
9h30 - 12h00

• Séance 5 : s'informer, mes ressources sur le territoire

Pensez à la planète !



Pour toute information veuillez contacter MSA Services Poitou

Tél. : 05 49 44 56 36 ou prevention@msaservices-poitou.fr



Ensemble, les caisses de retraite s'engagent

