

# « Bien vieillir avec la Méditation de Pleine Conscience »

Réduction du stress et de l'anxiété

Renforcement du lien social

Mieux-être



Le CCAS de Saint-Donat-sur-l'Herbasse vous invite à une  
**PRESENTATION du programme de gestion du stress**

organisé sur sa commune à partir du mois d'octobre

- Entrée libre -

**Jeudi 15 septembre 2022 de 14h30 à 16h**

Salle Villard – Saint-Donat-sur-l'Herbasse



Un cycle de 16 séances de méditation de pleine conscience sera proposé  
et animé par Sophie Doll-Boulanger d'octobre 2022 à juin 2023

Participation forfaitaire de 32€ pour l'ensemble de la session

**Inscription auprès du CCAS de Saint-Donat ou le jour de la conférence**



*Avec l'appui financier de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme*

