

Prendre soin de son corps par des petites bulles



Prendre soin de son corps par des petites bulles

Les jeudis 12, 19 et 26 février / 5 et 12 mars De 10h00 à 12h00

N'entendons-nous pas autour de nous des témoignages comme « mon corps est douleur », « mon corps me lâche : je ne peux plus faire autant qu'avant »... Les fameux « tamalou ». Et pourtant notre corps reste une source incroyable d'épanouissement, d'expression et de vie !

Savoir prendre soin de son corps par des petites bulles de bien-être au quotidien ; le (re)vitaliser par des mouvements et des activités adaptées ; le valoriser par un regard bienveillant sur soi et par les autres. Ce sont autant de sujets et de conseils qui seront abordés pendant ces ateliers.

Le bien-être ne passant pas seulement par le corps, étant aussi mental. Mieux gérer son stress, apaiser son esprit et comprendre l'impact du sommeil sur notre équilibre global sont aussi des clés essentielles

pour un bien-être durable, qu'il sera possible de découvrir dans ce parcours.

Ainsi le CCAS de Fleurance, en partenariat avec l'association Brain Up, vous propose de venir à ces 5 séances qui seront animées par un professionnel en psychologie. Il sera l'occasion d'échanger sur l'équilibre entre le bien-être mental et physique. Venez nombreux pour partager vos expériences !

Le parcours est gratuit. Il se déroulera les jeudis 12, 19 et 26 février / 5 et 12 mars de 10h00 à 12h00 à l'Espace de Vie Sociale Robert Laurentie (62 rue Gambetta, 32500 Fleurance). Le nombre de places est limité. Inscrivez-vous vite auprès du CCAS : 05 62 64 02 04.

Cette intervention est financée grâce au soutien du Conseil départemental du Gers 32.

Brain Up Association est une association loi 1901 qui conçoit, organise et déploie des programmes de prévention santé et d'accompagnement auprès de tout public (jeune, salarié, retraité). Plus d'infos : www.brainup.fr