

SPECIAL 60 ans et +

Atelier

Parcours sérénité

Un parcours de 5 séances

AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

Evacuer les tensions et ancrer le positif;
Comment apprendre à surmonter son stress ?;
Le lien entre stress et sommeil;
Nos apprentissages individuels et collectifs;

À partir du 19 mai à 10h

Le Jardin des Âges - Espace senior,
32 bis Rue de Corroy, 45140 ORMES

Inscription gratuite auprès de Cathy
Chauveau au **02 38 70 85 32**



NOSILVER

UN PARCOURS COLLECTIF EN 5 SÉANCES

Séance 1 :
Mon stress et moi



Séance 3 : Comment
apprendre à surmonter son
stress ?



Séance 5 : Nos
apprentissages
individuels et collectifs



Séance 2 : Évacuer les
tensions et ancrer le
positif



Séance 4 : Lien entre
stress et sommeil



Inscription gratuite !

**Renseignement
et inscription :**

02 38 70 85 32

Les mardis de 10h à 12h

Séance 1 : le 19 mai 2026

Séance 2 : le 26 mai 2026

Séance 3 : le 02 juin 2026

Séance 4 : le 09 juin 2026

Séance 5 : le 16 juin 2026