



Ateliers SENIORS

Carsat
Retraite
& Santé
au travail
Sud-Est

Le Centre Communal d'Action Sociale de VOLONNE propose,
en partenariat avec la CARSAT,
un nouvel atelier gratuit et ouvert aux retraités

BIEN ÊTRE / SOPHROLOGIE

Parce que rester en forme et prendre soin de soi sont une nécessité !

8 séances, ludiques et pédagogiques, qui permettront d'agir
sur les douleurs musculaires, articulaires, les migraines, le sommeil,
la mémoire, la concentration et le système émotionnel

Cet atelier, limité à 12 participants,
se déroulera à la salle polyvalente les lundis après-midi,
du 05 Mars au 30 Avril, de 14h30 à 16h00

**Informations et inscription avant le 02 Mars
à l'accueil de la mairie (04 92 64 07 57)**

