

Bien vieillir depuis chez vous

à partir de
60 ans

ATELIER Ma santé au quotidien

Format
digital

Les 12, 19, 26 mars
et 02 avril 2021
De 16h à 17h

L'action se compose de 4 séances pour vous aider à faire face au stress :

- Identification des causes et conséquences
- Apprendre à gérer son stress et mieux vivre avec

Inscriptions gratuites

Margaux FORGEARD
06.88.07.20.39

margaux.forgeard@bfc.mutualite.fr