

VANNES



## CENTRE SOCIOCULTUREL

LES VALLONS DE KERCADO

# LES RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

## 4 ATELIERS POUR PRENDRE SOIN DE SOI

**Jeudi 6 avril de 14h à 16h**

### Gestion du stress

Mieux comprendre le mécanisme du stress au travers d'exercices pour libérer les tensions et prendre du recul

**Jeudi 13 avril de 14h à 16h**

### Mieux comprendre les cycles du sommeil

Expérimenter des exercices visant à retrouver le calme, se détendre

**Jeudi 4 mai de 14h à 16h**

### Yoga sur chaise

Réaliser des mouvements tout en douceur et assis pour déverrouiller son corps, se libérer des tensions inutiles

**Mardi 9 mai de 14h à 16h**

### Socio-esthétique

Une parenthèse de douceur pour prendre soin de soi (main, visage et automassage)

Gratuits sur inscriptions au 02 97 01 64 50

En partenariat avec le Relais prévention santé

CENTRE SOCIOCULTUREL  
LES VALLONS DE KERCADO  
Rue Guillaume-Le-Bartz  
56000 Vannes  
02 97 01 64 50 / 02 97 62 69 27

