



Santé & Bien-être
Prévention éducation à la santé

Femmes

La Kinésiologie

avec **Brigitte WERNERT**

VENDREDI 14 AVRIL 2017
de 14h30 à 16h30
au Centre Social et Culturel Lavieu

Avoir une meilleure vie :

S'apaiser, se détendre, retrouver son énergie, gérer son stress et ses émotions, savoir les reconnaître, les accepter, les exprimer...

Être mieux avec soi :

Se retrouver, se recentrer sur son corps, être à sa place en prenant le corps dans son ensemble (mental, corps, énergie...) pour être mieux avec les autres.

Permettre le changement à son rythme et selon ses besoins...



Venez découvrir et échanger sur la kinésiologie et ses bienfaits !

Rencontre gratuite et ouverte à toutes

A 16h30 : collation offerte

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44

Avec le soutien de la Politique de la Ville