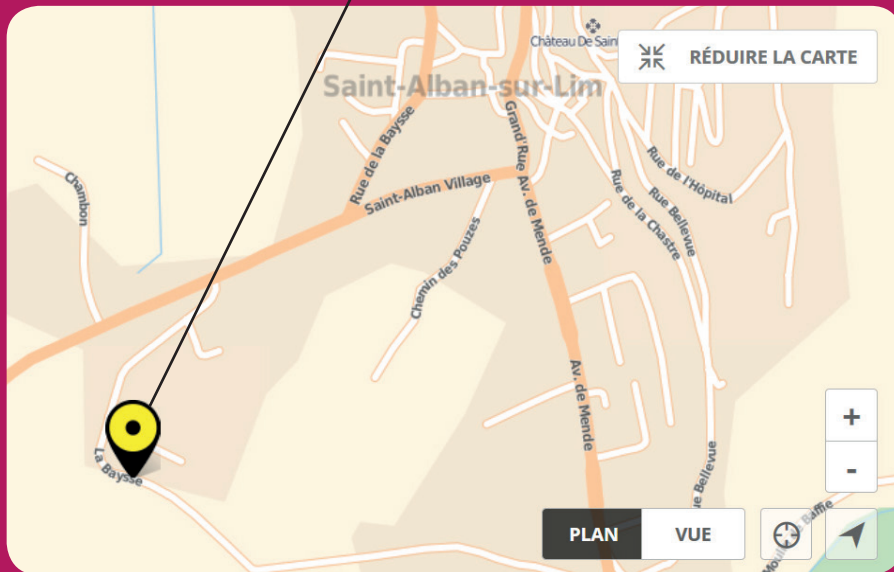


Salle des Associations  
Rue de La Baisse  
(près du stade)  
48120 Saint-Alban-sur-Limagnole



**Ateliers  
Énergie et Bien-être  
à Saint-Alban-sur-Limagnole**

**2<sup>ème</sup> semestre 2017**

© Robert Kneschke



Actions menées avec le soutien de la Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie

Bien vieillir en Lozère,  
*Naturellement*



# ATELIERS ÉNERGIE ET BIEN-ÊTRE

Le CLIC du Département et ses partenaires vous invitent à participer aux Ateliers Énergie et Bien-être à Saint-Alban-sur-Limagnole.

*Notre moment de répit : personnes âgées et proches aidants*

*Maintenir sa forme physique*

Développer et préserver ses capacités

*Retrouver un meilleur sommeil,  
diminuer les douleurs*

MIEUX GÉRER LES SITUATIONS STRESSANTES

Ces ateliers sont l'occasion de rencontres,  
d'échanges conviviaux et de détente.

**Les ateliers sont entièrement gratuits.**

L'atelier Énergie et Bien-être aura lieu au 2<sup>ème</sup> semestre 2017 les :

*Séance découverte*  
lundi 18 septembre 2017

## LES DATES

*Nouveaux participants*

- lundi 25 septembre 2017
- lundi 9 octobre 2017
- lundi 23 octobre 2017
- lundi 6 novembre 2017
- lundi 20 novembre 2017
- lundi 4 décembre 2017
- lundi 18 décembre 2017

*Participants confirmés*

- lundi 2 octobre 2017
- lundi 16 octobre 2017
- lundi 30 octobre 2017
- lundi 13 novembre 2017
- lundi 27 novembre 2017
- lundi 11 décembre 2017

## LES HORAIRES

De 14h30 à 16h30

## LE LIEU

Salle des associations  
Rue de La Baisse  
(près du stade)  
48120 Saint-Alban-sur-Limagnole

## INTERVENANTE

Mme Dominique SEJEAN, Praticienne Bien-être

Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :

Le CLIC du Département  
vos référentes autonomie

Mme Annabel VIGAND 04 66 49 14 85

Mme Sabrina LORI 04 66 49 95 01