



Invitation à l'Atelier "Je me ressource !"

*Expérimentons
des outils, des clés,
des manières d'être
pour vivre mieux*

Prendre soin de soi

S'accorder une pause
Se ressourcer

Accepter ses limites,
se respecter



Ouvert à tous : *Aidants
familiaux, professionnels, séniors,
personnes en recherche de mieux-être...*



Mercredi 5 juin au Forum
1, Cours Vallier à Saint Marcellin
de 14h à 16h15 (accueil à partir de 13h45)



Gratuit dans la limite des places disponibles



avec le soutien de la CNSA dans le cadre de la
Conférence des financeurs et de la prévention
de la perte d'autonomie des personnes âgées



Vers l'Essentiel

Information : 06 33 48 33 12
www.assoverslessentiel.fr