

ATELIER "GESTION DU STRESS"

ESTRESAREN KUDEAKETA TAILERRA



LE LUNDI

de 9h30 à 11h au CCAS / 30 Place des
Gascons au CCAS DE BAYONNE

Exercices de respiration, de méditation,
de visualisation, de yoga conduisant à
une meilleure conscience de soi et qui
permettent d'anticiper une situation
anxiogène.

RENSEIGNEMENTS ET
INSCRIPTIONS /
ARGITASUN ETA IZEN
EMAITE AUPRÈS :

DU CLIC
05 59 50 80 30 /
clic.ccas@bayonne.fr



ATELIER SOPHROLOGIE

SOFROLOGIA TAILERRA



LE LUNDI

de 14h30 à 16h / 30 Place des Gascons
au **CCAS DE BAYONNE**
1 FOIS PAR MOIS

Permet d'établir ou de renforcer l'équilibre entre les émotions, les pensées et le corps pour améliorer la qualité de vie (gestion du stress, sommeil de qualité, gestions des émotions, confiance en soi).

RENSEIGNEMENTS ET
INSCRIPTIONS /
ARGITASUN ETA IZEN
EMAITE AUPRÈS :

DU CLIC
05 59 50 80 30 /
clic.ccas@bayonne.fr

