



AT66



ATELIER AUTO-HYPNOSE

Déroulé des séances :

5 séances de 2h
60 ans et +

Pause respiration : 10 minutes de respiration abdominale

Les échanges : exprimer ses ressentis son vécu, échanger entre les participants à propos de l'expérience

- Aucun effet secondaire
- Réduit la douleur et les symptômes dépressifs
- Favorise le bien-être
- Favorise le sommeil
- Facile à mettre en application à domicile par les participants.
- Crée du lien social

Tous les mardis du 09 septembre 2025 au 07 octobre 2025

De 15h à 17h

Salle Carrère, 12 rue Jouy d'Arnau 66330 Cabestany

Renseignement et inscription : 04 68 66 36 14

La Conférence des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie 66

Avec le soutien de la

