



ATELIER

SAINT-GENIS
DES FONTAINES
les Albères au

AUTO-HYPNOSE

Déroulé des seances :

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 16 septembre 2025 au 14 octobre 2025

De 09 h 30 à 11 h 30

Hôtel de ville, avenue Olympe de Gouges
66 740 Saint Génis Des Fontaines

Renseignements et inscriptions : 04 68 95 00 01 ou 04 68 66 66 20

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

Avec le soutien de la

