

SPECIAL 60 ans et +

Atelier

Gestion du stress

Un parcours de 5 séances

Autour des diverses thématiques :
Evacuer les tensions et ancrer le positif, comment apprendre à surmonter son stress ?
Lien entre stress et sommeil

A partir du
vendredi 05/06,
de **14h00 à 16h**

Inscription
01 39 37 44 14
ccas@ville-chambly.fr

Financé par



Partenaire :



NEOSILVER

UN PARCOURS COLLECTIF EN 5 SÉANCES

Séance 1 :

Mon stress et moi,
où je me situe ?



Séance 2 : Évacuer

les tensions et ancrer
le positif



Séance 3 :

Installer le calme
en soi



Séance 4 : Améliorer

la qualité de son sommeil
en palliant les sources
de stress



Séance 5 :

Renforcer ses
nouvelles habitudes
face au stress



Inscription gratuite !

Renseignements
et inscriptions :

01 39 37 44 14
ccaseville-chambly.fr

Les vendredis de 14h à 16h

Séance 1 : 05/06/2026

Séance 2 : 12/06/2026

Séance 3 : 19/06/2026

Séance 4 : 26/06/2026

Séance 5 : 03/07/2026