# Invitation à des ateliers "Mieux-être"

# "Je me ressource !"

*Des outils pour se détendre, positiver, vivre mieux...*

## Jeudi 18 juin de 14h à 16h

*incluant un verre convivial*

## Salle des Fêtes de Gières

*15 Rue Victor Hugo à Gières*

**Ouvert à tous :** *priorité aux aidants, séniors, personnes en recherche de mieux-être*

**Gratuit sur inscription : 06 14 81 23 01**

*ou jeanne.barbier@gieres.fr*

## Ateliers suivants :

**17/09 à 14h:**
**"Je me crée des espaces de confort"**

**10/12 à 14h :**
**"Mieux avec soi, mieux avec l'autre"**

**Autres dates :** *à Domène (vendredi) & au Versoud (mardi)*

gières

isère LE DÉPARTEMENT

*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

*Plus d'information : 06 33 48 33 12*