Parenthèse Bien être !

5 ateliers entre le 18 mars et le 15 avril

Des ateliers basés sur les techniques cognitivo- comportementales proposant des pistes pour prendre conscience de ses propres moyens d'agir.



Des ateliers basés sur les techniques cognitivo-comportementales se tiendront **tous les mercredis du 18 mars au 15 avril 2026, de 10 h à 12 h.**
Ces ateliers réservés au 60 ans et + proposent des pistes pour prendre conscience de ses propres moyens d'agir. Ils se composent de 5 séances de 2 heures **gratuites**
La présence à l'ensemble des séances est fortement recommandée pour profiter pleinement du programme!😊

Les ateliers des mercredis **18 mars,25 mars et 1er avril** sont animés par un psychologue:

- Comprendre la douleur : les mécanismes physiologiques de la douleur
- Emotions et mental : les mécanismes psycho-cognitifs et émotionnels de la douleur
- Gérer la douleur au quotidien: soulager la douleur au quotidien

Les ateliers des mercredis **8 et 15 avri**l sont animés par une sophrologue:

- Des exercices dynamiques pour prendre conscience des tensions et s'en libérer
- soulager la douleur grâce à la sophrologie.

Infos pratiques

Inscription obligatoire : ccas@lafrettesurseine.fr ou 01 39 31 50 09

Contact

ccas@lafrettesurseine.fr ou 01 39 31 50 09