

Pour rompre l'isolement des  
personnes de plus de 60 ans :

# ATELIERS BIEN-ÊTRE

MÉDITATION  
SOPHROLOGIE  
PSYCHO-SOCIO-ESTHÉTIQUE

A votre domicile  
ou à l'extérieur, en groupe



## Rentrée 2023

### Ateliers psycho-socio-esthétique de 14h30 à 16h30

Lundi 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre 2023



*Maison des Aînés et des Aidants*

*11 rue de l'Ecole de Médecine, 75006 Paris*

### Ateliers méditation de 14h30 à 15h30

Lundi 25 septembre, 9 et 23 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre



*Maison des Aînés et des Aidants*

*11 rue de l'Ecole de Médecine, 75006 Paris*

### Pour plus de méditation !

Les lundis, 18 septembre, 2, 16 et 30 octobre, 13 et 27 novembre, 11 décembre 2023.



*Centre Cerise*

*42 rue Montorgueil, 75002 Paris*



L'ÉCOLE  
DE  
MÉDITATION

## Ateliers sophrologie à 14h30 le vendredi

Durée minimum d'une heure, jusqu'à deux heures en fonction du nombre de participants.

29 septembre, 20 octobre, 17 novembre, 15 décembre 2023  
puis 12 janvier, 9 février, 8 mars, 5 avril, 3 mai et 7 juin 2024.



*Maison de la Vie Associative et Citoyenne*  
*4 rue des Arènes, 75005 Paris*

## Séances individuelles à domicile

Nous vous proposons également à votre domicile :  
3 séances de sophrologie ou  
3 séances de psycho-socio-esthétique

Pour s'inscrire  
(Nombre de places limité)  
[liens@m2apariscentre.fr](mailto:liens@m2apariscentre.fr)  
01 81 70 45 53