

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
01 81 70 45 53