

PARCOURS

Comment je vais ?

Auto-évaluation au travers de
7 ateliers

ludiques permettant de faire un point
sur mon état général

35 €
par
personne



AUTO-EVALUATION



Corps
Alimentation
Sommeil
Stress
Emploi du temps
Qualité de mes relations
Pourquoi je me lève le matin ?

Ateliers animés par des
praticiens certifiés

SAMEDI 15 MARS

14h - 17h30

ESPALION, MAISON POINT EQUILIBRE

Inscription par sms : 06 89 69 01 59

JEUDI 24 AVRIL

14h - 17h30

NASBINALS, MAISON CHARRIER

Inscription par sms : 06 80 28 51 12



SPIRALE
La santé ensemble

Plus d'information :

www.spirale.site ou 06 65 70 16 50