

# ATELIER SÉNIORS "GESTION DU STRESS"

## ESTRESAREN KUDEAKETA EZAGUTZEKO TAILLERRA



## JEUDI 7 AVRIL

de 16h à 17h30 au Dojo / 3 Rue Candelé  
À SAINT-PIERRE-D'IRUBE / HIRIBURU

Il s'agit de séances de relaxation conduisant à une meilleure conscience de soi, de ses sensations physiques et émotionnelles afin de mieux gérer le stress au quotidien. Ce sont des exercices de méditation, de visualisation, de yoga, de respiration pour répondre à un état d'anxiété, de stress, de fatigue voire de dépression.

Les bénéfices apportés sont nombreux : bien être, positivité, apaisement, découverte, perception et appréhension des choses plus sereine, sommeil apaisé.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS :

DU CCAS DE SAINT-PIERRE D'IRUBE / HIRIBURU

AU 05 59 44 03 53 OU

DU CLIC DE BAYONNE AU 05 59 50 80 30