

Cultivez votre Bien-Etre au quotidien



Module en 10 étapes


Du 2/04/25 au 18/06/25
Tous les mercredis de 16h30 à 17h30
Salle du Colibri à Pont-Evêque

Chaque semaine, en petit groupe,
nous aborderons comment prendre soin de sa santé physique, mentale et cognitive !

Echange - Partage - Mouvement



Alimentation, Hydratation et Sommeil
Vie sociale, Gestion du Stress et Activité Physique
Changements Hormonaux, Entretien de la Peau et comment
aborder la Transition vers la Ménopause/Andropause



Chaque séance inclut une approche théorique avec
questions/réponses,
du partage entre les participants et l'animatrice
et une mise en mouvement.