



2026

Gratuit  
sur  
inscription

## Bien-être au rendez-vous

Avec des exercices simples de respiration, de relaxation musculaire, de créativité et de pensée positive, cet atelier permet d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité et autonomie. Une balade pour découvrir les bienfaits de la nature et mettre ses sens en éveil est également au programme de cette parenthèse bien-être.



**Groupe** de 10 personnes maximum



**Animé** par Valérie Hehn, sophrologue, animatrice en sylvothérapie, créativité et pensée positive



**Dates** : 8 séances de 09h30 à 11h



**Atelier 1** : mercredis du 29 avr au 1<sup>er</sup> juil  
**Lieu** : Messein



**Atelier 2** : lundis du 30 sept au 09 déc  
**Lieu** : Bainville-sur-Madon



Création • CCMM • octobre 2025 • NPJSLVP

**Pour tout renseignement et inscription :**

**CIAS Moselle et Madon - LEMM**

2, place des Tricoteries 54 230 Chaligny

Tél : 09 74 36 04 50

Mail : [cias@cc-mosellemadon.fr](mailto:cias@cc-mosellemadon.fr)

