

La Roche-sur-Yon, le 11 septembre 2020

COMMUNIQUE DE PRESSE

La Ville renouvelle les ateliers Bien-être pour l'année 2020-2021

Dans le cadre de ses rendez-vous de la santé, la Ville de La Roche-sur-Yon propose, de septembre à décembre, des ateliers bien-être gratuits.

Les ateliers bien-être sont animés par Nathalie BRUNO en qualité d'éducatrice naturopathe. Ces ateliers consistent en des temps d'échange en s'appuyant sur l'humeur du jour, les ressentis, les besoins des participants de manière à développer une pensée positive et permettre à chacun de changer de regard sur ce qu'il est et ce qui lui arrive et devenir toujours plus autonome. **Le bien-être et le lien social sont les thèmes toujours rappelés. Un second temps de l'atelier est consacré à la mise en pratique autour de la respiration.**

Ces ateliers ont lieu tous les mois, dans deux quartiers de la Ville (Maisons de quartier de la Vallée Verte et des Forges) : Un atelier par mois, par maison de quartier, d'une durée de 2h. Ces ateliers sont gratuits.

L'inscription est obligatoire auprès de Romane MORVAN, Intervenante en Santé Publique par mail à romane.morvan@larochesuryon.fr ou au **02.51.47.47.69**.

MAISON DE QUARTIER DES FORGES – LE MARDI DE 18H30 A 20H30

Mardi 15 septembre 2020

Mardi 6 octobre 2020

Mardi 10 Novembre 2020

Mardi 8 Décembre 2020

MAISON DE QUARTIER DE LA VALLEE VERTE – LE JEUDI DE 10H A 12H

Jeudi 8 octobre 2020

Jeudi 5 novembre 2020

Jeudi 3 décembre 2020

CONTACT PRESSE

DURQUETY Karine – 02 51 47 45 12 / 06 17 11 33 39 – karine.durquety@larochesuryon.fr

www.larochesuryon.fr