

Votre vitalité au fil des saisons

La vitalité, c'est la forme physique, mais c'est aussi mieux se comprendre pour mieux prendre soin de soi. Comment se donner les moyens de renforcer sa vitalité tout au long de l'année, par où commencer et comment s'organiser ?

Le service Prévention-Santé vous propose un cycle d'ateliers animés par Estelle Becuwe, Naturopathe :

Mercredi 4 avril 2018 : Comment préparer l'arrivée du printemps et de ses allergènes ?

Mercredi 20 juin 2018 : Comment préparer sa peau et faire le plein d'antioxydants pour l'été ?

Mercredi 26 septembre 2018 : Comment renforcer ses défenses naturelles ?

Mercredi 14 novembre 2018 : Comment lutter contre la fatigue ?

Ces ateliers se dérouleront au Centre socio-culturel Riber, 96 rue d'Estienne d'Orves, de 19h00 à 20h30.

Inscription obligatoire auprès du service Prévention-Santé : 01 47 32 82 68