

<https://www.saintsebastien.fr/agenda/atelier-vers-un-bien-etre-mental/>

Atelier vers un bien-être mental

8 octobre 2024

Carrefour des Familles

Comment retrouver sa concentration, faire le vide dans sa tête, ne penser à rien ?
Venez mettre en application quelques techniques pour vous aider à retrouver un esprit calme.

Animé par Angélique PICOT et Julie PARAIS, animatrices sportives de la Ville et le service des préventions sociales.

À partir de 12 ans

Tous les ateliers sont gratuits et sur inscription, dans la limite des places disponibles.

[Le Carrefour des Familles](#)

■