



Face à des difficultés, il se peut que vous vous sentiez perdu, ne sachant quelle décision prendre. Les émotions tentent de vous submerger (tristesse, colère, peur....). Des pensées incessantes vous perturbent, vous ressentez le stress et la fatigue. Vous vous dévalorisez et perdez confiance en vous. Vous avez envie de vous détendre, de lâcher prise et de passer de bons moments ?

Je vous propose des clefs et des méthodes afin de prendre conscience de votre potentiel et d'accroître vos capacités.

Un entraînement pour être bien avec soi et avec les autres.

Yoga du rire, médiation, expression corporelle en musique, psychologie positive, jeux psycho-corporels.....

Au sein d'un groupe sympathique !

Dans le cadre des actions du service Santé Handicap du Grand Chalon, une séance « Destination Bien-être » vous est proposée gratuitement, à destination de tout public.

- Chalon Sur Saône (Espace Santé Prévention, 1 place Sainte Marie) **le mercredi 1 février de 18h30 à 20h**
- Givry (Salle de l'ancien restaurant scolaire à côté de la salle des fêtes, rue de Cluny) **le mercredi 5 avril de 18h30 à 20h**
- Fragnes-la Loyère (salle du bicentenaire, 114 rue du Bourg) **le mercredi 14 juin de 18h30 à 20h**
- Varennes le Grand (salle des fêtes, 80 grande rue) **le vendredi 6 octobre de 18h30 à 20h**

A vos agendas, aucune inscription au préalable.

**Intervenante** : Anne BABOUX [babouxanne@gmail.com](mailto:babouxanne@gmail.com) 06 25 08 57 08

#### **Renseignements :**

Service Santé-Handicap du Grand Chalon  
1, place Sainte Marie 71100 Chalon Sur Saône  
03 85 46 14 57  
[sante.prevention@legrandchalon.fr](mailto:sante.prevention@legrandchalon.fr)

