

SPECIAL 60 ans et +

Atelier

Parcours sérénité

Un parcours de 5 séances



AUTOUR DE DIVERSES THÉMATIQUES :

Evacuer les tensions et ancrer le positif.

Comment apprendre à surmonter son stress ?

Le lien entre stress et sommeil.

Nos apprentissages individuels et collectifs.

Première séance le

Vendredi 6 novembre 2026 de 14h à 16h

Maison de quartier Grette Butte - 31 Bis Rue du Général Brulard - 25000 - Besançon

Avec le soutien de nos partenaires :



Contact et inscription gratuite
au 03 81 87 82 40 ou
grette.mdq@besancon.fr