

# 2H POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

Des clés faciles à réutiliser pour être mieux, vivre mieux



**INFOS ET INSCRIPTION :**  
**[www.assoverslessentiel.fr](http://www.assoverslessentiel.fr)**  
page agenda ou  
06.33.48.33.12

## **ATELIERS EN VISIO :**

🌞 **"Je me ressource !" :**

**Lundi 1/03 à 16h15 ; Jeudi 25/03 à 18h30 ;**

**Samedi 24/04 à 9h45 ; Vendredi 18/06 à 14h15**

🌞 **"Je me crée des espaces de confort" :**

**Mardi 4/05 à 18h30**

**AVEC LE SOUTIEN DE :**



**11€ - OUVERT A TOUS**

**Gratuité pour les professionnels du soin, du médico-social, du social et de l'aide à domicile**