

Le mois de la santé

en ligne

Janvier 2021



La Mutualité Française Hauts-de-France et ses partenaires organisent **5 ateliers** en ligne sur le thème du « **Mois de la santé** », sur les territoires de Lens-Hénin et l'Arrageois. Ils sont **gratuits et réservés aux aidants**, sur inscription par le biais d'un questionnaire (lien ci-après) ou par téléphone.

Si les conditions sanitaires le permettent, des retransmissions dans les locaux des partenaires seront organisées.



Atelier 1

Expression corporelle
15 janvier
14h-15h30



Atelier 4

Cuisine
27 janvier
14h-15h30



Atelier 2

Sophrologie
20 janvier
14h-15h30



Atelier 5

Gestion du stress
29 janvier
10h-12h



Atelier 3

Qi-gong
22 janvier
14h-15h

>> Je m'inscris à un ou plusieurs ateliers

Pour plus de renseignements :

Jeanne Rose - 07 87 38 16 78 / Sonia El Ghezal - 06 48 84 48 59