

Invitation à la conférence de présentation "Mieux vivre en pleine conscience"

Découvrir, expérimenter, se recentrer



Une conférence dédiée aux seniors et aux aidants (*)!

Vous avez 60 ans et plus : le Centre de prévention Agirc-Arrco de Bourg-lès-Valence et ses partenaires vous invitent à une conférence participative pour découvrir les bienfaits de la méditation de pleine présence, une pratique simple et accessible à tous, favorisant la gestion du stress, la préservation du bien-être et le maintien de l'autonomie.

Cette rencontre permettra de :

- Comprendre ce qu'est la pleine conscience et ses bienfaits sur la santé mentale et physique.
- Expérimenter une courte séance guidée de méditation.
- Découvrir le cycle d'ateliers "Mieux vivre en pleine conscience", proposé ensuite par l'animatrice sur plusieurs semaines pour approfondir la pratique (*)

DATE

**Mardi 22 septembre 2026
14h00 - 16h00**

LIEU

**Centre de Prévention Agirc-Arrco
8 place Alain Bombard
Bourg-lès-Valence**

**Inscription OBLIGATOIRE auprès du secrétariat
au 04 75 55 55 26 ou par mail :
accueil.valence@centredeprevention.fr**



Sophie Doll-Boulanger - animatrice

(*) Avec l'appui financier de la Commission des Financeurs de la Prévention de la Perte d'Autonomie de la Drôme