

VILLE DE ROYAN



CONFÉRENCE SANTÉ

« Comprendre son stress pour mieux le gérer »

Ven. 17 Mars 2023 à 14H30
Salle Jean Gabin



CONFÉRENCE « COMPRENDRE SON STRESS POUR MIEUX LE GÉRER »

Ne laissez pas le stress nuire à votre santé !

La MSA des Charentes, l'ASEPT des Charentes et la Ville de ROYAN ont le plaisir de vous inviter à la conférence « Comprendre son stress pour mieux le gérer » vendredi 17 mars 2023, à **14h30 Salle Jean Gabin**

112 rue Gambetta à Royan.

Philippe ROUSSEAU, chronobiologiste et consultant en prévention santé, vous donnera les clés pour gérer au mieux votre stress au quotidien et préserver votre santé.

L'ASEPT vous présentera également **les ateliers de prévention santé (bien vieillir, mémoire, nutrition, équilibre, habitat, bien-être, sommeil,)** mis en place près de chez vous.

Cette conférence est ouverte à toutes et tous.

Gratuit, sur inscription au 05 46 97 53 02 ou sante@mairie-royan.fr

