

Conférence seniors « Éveiller la joie en soi et autour de soi »

Le Comité d'Action Sociale Agirc-Arrco Rhône-Alpes, en partenariat avec Roannais Agglomération et la mairie de Saint- Vincent de Boisset, organise la conférence « Éveiller la joie en soi et autour de soi ! » pour les seniors du territoire, **le jeudi 28 mai de 14h à 16h (accueil dès 13h30), à la salle des fêtes de Saint-Vincent-de-Boisset (113 route de la mairie)**

.

Sylvie Espellet, sophrologue, détaillera le mécanisme de nos émotions. Elle soulignera particulièrement comment la joie agit comme un véritable moteur pour notre santé physique et mentale. Le public sera également amené à découvrir de nombreuses petites astuces à mettre en place pour éveiller notre joie de vivre au quotidien, notre positivité, source d'équilibre, de bien-être et d'accomplissement.

Le rire étant un antidote extraordinaire contre le stress et la morosité, une séance de yoga du rire conclura cette conférence dans la bonne humeur (participation facultative).

Les inscriptions sont ouvertes **jusqu'au 25 mai**, par téléphone au 04 77 62 02 24 ou par mail à sante@roannais-agglomeration.fr (objet du mail : « Inscription Joie Saint-Vincent »).

À l'issue de cette conférence, le public pourra également s'inscrire à **un atelier « Bien-être et estime de soi »** au choix sur trois communes (**Saint-Vincent de Boisset, Le Coteau ou Renaison**).

Vous remerciant par avance pour la diffusion de ces informations.

Yannick Vernay

Attaché de presse

Roannais Agglomération

04 77 23 20 37

yvernay@roannais-agglomeration.fr