

Pour toute information
Assurés et retraités :

www.carsat-sudest.fr
pour s'informer en ligne

ou
www.lassurance retraite.fr

 Suivez-nous
sur facebook.com/Carsat.SudEst

3960

Service 0,06 €/min
+ prix appel

De l'étranger, d'une box ou d'un mobile,
composez le **09 71 10 39 60**.

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Sud-Est


Sécurité sociale
La Vie en Plus


SECURITE SOCIALE
l'Assurance
Retraite
Sud-Est

Carsat Retraite
& Santé
au travail
Sud-Est


SECURITE SOCIALE
l'Assurance
Retraite
Sud-Est

RETRAITÉS

Le Bien-être par la sophrologie
avec les ateliers prévention-seniors de la Carsat Sud-Est !



Bulletin d'inscription

Atelier
sophrologie

Référence ass155-6_bienetre_sophrologie_avril2016. Crédit Photos : Thinkstock 2015. Réalisation Carsat Sud-Est



La sophrologie pour lutter contre le stress

- Changement de situation de vie, doutes, interrogations ? Difficultés au quotidien, stress ?
- La pratique de la sophrologie peut vous apprendre à libérer les tensions et ainsi retrouver une détente physique qui vous mènera progressivement à un apaisement mental.
- C'est pourquoi la Carsat Sud-Est propose gratuitement aux retraités un atelier en 8 séances de 1h30.
- Grâce aux recommandations du sophrologue, qui aide à visualiser le schéma corporel, vous développez des pensées positives. Vous améliorez votre respiration via des exercices d'inspiration et d'expiration que vous pouvez reproduire chez vous. Par sa seule voix, le sophrologue apprend à visualiser les différentes parties du corps pour amener au lâcher-prise.
- Vous améliorez ainsi sommeil, mémoire, concentration, etc.

Inscrivez-vous aux ateliers Sophrologie de la Carsat Sud-Est :

ÉCHANGER, DÉBATTRE, TÉMOIGNER

Nous réunirons des petits groupes de 12 à 15 personnes désireuses comme vous d'améliorer leur qualité de vie.

C'est un sophrologue qui animera les **8 séances de 1h30**, à raison d'une séance par semaine.



JE M'INSCRIS

Aux 5 séances de l'atelier prévention-santé sur le thème
de la « **sophrologie** »

Pour être invité gratuitement aux ateliers «parcours prévention senior» organisés par la Carsat Sud-Est, je remplis le formulaire ci-dessous.

Mme M. Nom Prénom

Date de naissance

Code postal Ville

Téléphone fixe

J'accepte de recevoir des informations par SMS
Téléphone mobile :

J'accepte de recevoir des informations par ce mail
Adresse e-mail :

Oui, je participe aux ateliers du Parcours prévention senior

Signature de l'assuré(e)

Ces données font l'objet d'un traitement informatique permettant à la Carsat Sud-Est de connaître ses assurés. Les destinataires des données sont internes et seront communiquées aux partenaires de la sphère sociale. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données qui vous concernent, ainsi qu'un droit d'opposition à leur traitement. Ces droits s'exercent auprès du Directeur Général de la Carsat Sud-est- 35, rue George - 13386 Marseille Cedex 20.