

PARCOURS BIEN-ÊTRE À MONTAUBAN

Informations pratiques

Le Parcours se déroulera du 30 mars 2026 au 29 juin 2026 :

Les 8 séances de l'atelier **Sophrologie**, auront lieu :

- **Les Lundis de 14H30 à 16H30 :**
30 Mars 2026 ; 13, 20 et 27 Avril 2026 ; 04, 11 et 18 Mai 2026 ; 01 Juin 2026

Les 4 séances collectives de l'atelier **Cap Bien-Être**, auront lieu :

- **Les Lundis de 14H00 à 17H00 :**
08, 15, 22 et 29 Juin 2026

Au Foyer Séniors Issanchou

89 Rue Henry Tournié
82 000 MONTAUBAN

Inscriptions

- Avant le 27/03/2026
- Après de l'animatrice d'atelier, **Stéphanie COURCHINOUX** au :
06.83.09.51.37

Renseignements complémentaires

- Après de la référente territoriale **Madame CAZALENS Laurie**
au : 06.71.39.23.46 ou par mail : laurie.cazalens@asso-m2p.fr

Site Internet

Tous les éléments d'information sont consultables sur le site :

<https://www.pourbienvieillir.fr/trouver-un-atelier>

Cet atelier est financé par les caisses de retraite et la Conférence des Financeurs du Tarn-et-Garonne.



POUR Bien Vieillir

Carsat
Retraite & Santé
au travail
Midi-Pyrénées



RETRAITE COMPLÉMENTAIRE
agirc-artco



Avec la participation de la

