



# SOIRÉE THÉMATIQUE

Lavaur  
Médiathèque Guiraude de Laurac  
Entrée 5 €  
Billetterie site internet / sur place

23  
février  
19:00

## Allégez votre charge mentale

Vous vous sentez submergé(e)s par le poids de votre charge mentale ? Il est temps de faire une pause pour vous en libérer.

Fanny et Valentyna (praticiennes en mieux-être) vous aideront à l'identifier, la comprendre et l'alléger. Vous apprendrez leurs astuces pour déstresser et vous partagerez avec des personnes qui vivent les mêmes difficultés.

Construisez votre nouvel équilibre de vie !

## Cultivons notre mieux-être pour mieux vivre ensemble

