

Le Télégramme

Fin de l'atelier « Je prends du temps pour moi »

Le 12 juin 2023 à 11h25



Objectif atteint pour les personnes qui ont suivi l'atelier : créer du lien.

La dernière séance de l'atelier « Je prends du temps pour moi », à Lignol, mis en place par Clarpa 56, en partenariat avec Roi Morvan Communauté et la municipalité et animé par Carole Daniel, a eu lieu vendredi 9 juin 2023. « Notre objectif, explique l'animatrice, est d'apprendre à se relaxer, à prendre soin de soi et partager un moment convivial pendant les six séances proposées avec une naturopathe, une socio-esthéticienne, une sophrologue ». Huit Lignolaises ont suivi cet atelier. « Nous avons appris à prendre du temps pour nous. Il faut maintenant que nous poursuivions chez nous », ont-elles conclu.