

FINISSONS-EN AVEC LA CIGARETTE

A la Maison de Santé d'Aunac

ATELIERS COLLECTIFS GRATUITS

Pourquoi je fume ?

2 ateliers de 1h30

par Mme VIGIER (infirmière tabacologue)

- "Dépendance tabagique & Motivation" le 05/11 à 9h30
- "Moyens de substitution" le 05/11 à 11h00

La prise de poids ?

2 ateliers de 2h00

par Mme TORRIANI (diététicienne)

- "La prise de poids" le 19/11 à 10h30
- "Équilibre alimentaire" le 26/11 à 10h00

Renforcer ma motivation

3 ateliers de 1h

par Mme ASTRUC (sophrologue)

- "Sentir que je respire" le 29/10 à 10h00
- "Exploration de mon addiction" le 12/11 à 9h00
- "Gestion du craving" (forte envie de fumer) le 12/11 à 10h30

Et si je bougeais...

1 atelier de 1h30

- Atelier de marche le 03/12 à 9h30

Chaque atelier est sur inscription

INSCRIPTION AU

06 11 99 96 71

4 rue du Dr André Degorce, 16460 AUNAC

FINANCEMENT

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE

ars
Agence Régionale de Santé
Nouvelle-Aquitaine