



CREPS

Auvergne-Rhône-Alpes

— Vichy



Pôle
Médical Sportif
CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy

Et si c'était l'occasion en cette fin d'année 2018 de vous lancer !!!

Besoin d'un petit coup de pouce ? Nous pouvons vous accompagner...

4 ateliers gratuits au CREPS de Vichy

(sur inscription de préférence)

**Mois
sans
tabac**



1. **Le lundi 5 novembre de 18h à 20h** : Sous l'œil attentif de professionnels de l'activité physique et de la santé : **Faites le point sur votre souffle (1)** (*tenue adaptée conseillée*)
2. **Le mercredi 14 novembre de 18h à 20h** : **Intervention d'une diététicienne** et **autres approches à l'arrêt du tabac.**
3. **Le mercredi 21 novembre de 18h à 20h** : « Stop-Tabac » par la **Sophrologie, sans irritabilité ni prise de poids.**
4. **Lundi 26 novembre de 18h à 20h** : « maintenant » **Faites le point sur votre souffle (2)** et évaluez les bénéfices.

Renseignements et Inscription

CREPS Auvergne Rhône Alpes / Vichy

2 route de Charmeil

03700 Bellerive-sur-Allier

Anne MISSON 04 70 59 52 92

Eric MUSTAPHA 04 70 59 53 39

Association ASALEE

Sylvie FELICES 06 11 08 22 71

Virginie CARTAILLER 06 27 92 19 77