

# INVITATION

**OBJECTIF RENTRÉE, OBJECTIF SANTÉ !**  
*Soyez acteur de votre bien-être*

**Mercredi 8 octobre à 18h45**  
**Salle du Ponant à Pacé**

*Comment je respire ?*

*Comment je m'alimente et je m'hydrate ?*

*Comment j'élimine ?*

*Comment je bouge et je me détends ?*

*Comment je dors ?*

→ Les facteurs pouvant mettre en péril notre équilibre.

→ Les conséquences des déséquilibres sur notre santé.

→ **Des solutions concrètes pour optimiser son capital santé et sa performance.**

Isabelle DAUMAS, spécialisée dans la Prévention-Santé-Sécurité, viendra nous aider à trouver l'énergie, l'envie de prendre soin de notre corps et de notre esprit. Elle nous donnera les clés pour une vie équilibrée et plus d'efficacité au travail.

Nous pourrons ensuite poursuivre nos échanges lors du cocktail dînatoire.

Nous vous attendons nombreux pour cette rentrée cépienne !

A très bientôt  
L'équipe d'animation CEP

