

- Vous êtes fumeurs, anciens fumeurs ou vous essayez d'arrêter,
- Vous souhaitez avoir du soutien, bénéficier d'astuces et/ou partager votre expérience...

...rejoignez notre

ESPACE DE RENCONTRES ET D'ECHANGES SUR LE THEME DU TABAC

Csapa St-André: 0262503909

Une fois par mois

Gratuit

sans engagement

Gestion du stress et des envies, arrêter sans prendre de poids, outils de sevrage... Parlons-en!



Poster Maker

- Vous êtes fumeurs, anciens fumeurs ou vous essayez d'arrêter,
- Vous souhaitez avoir du soutien, bénéficier d'astuces et/ou partager votre expérience...

...rejoignez notre

ESPACE DE RENCONTRES ET D'ECHANGES SUR LE THEME DU TABAC

Csapa St-André: 0262503909

Une fois par mois

Gratuit

sans engagement

Gestion du stress et des envies, arrêter sans prendre de poids, outils de sevrage... Parlons-en!



Poster Maker

- Vous êtes fumeurs, anciens fumeurs ou vous essayez d'arrêter,
- Vous souhaitez avoir du soutien, bénéficier d'astuces et/ou partager votre expérience...

...rejoignez notre

ESPACE DE RENCONTRES ET D'ECHANGES SUR LE THEME DU TABAC

Csapa St-André: 0262503909

Une fois par mois

Gratuit

sans engagement

Gestion du stress et des envies, arrêter sans prendre de poids, outils de sevrage... Parlons-en!



Poster Maker

- Vous êtes fumeurs, anciens fumeurs ou vous essayez d'arrêter,
- Vous souhaitez avoir du soutien, bénéficier d'astuces et/ou partager votre expérience...

...rejoignez notre

ESPACE DE RENCONTRES ET D'ECHANGES SUR LE THEME DU TABAC

Csapa St-André: 0262503909

Une fois par mois

Gratuit

sans engagement

Gestion du stress et des envies, arrêter sans prendre de poids, outils de sevrage... Parlons-en!



Poster Maker

Les ateliers ont lieu de 10h à 12h

Animés par une psychologue et un professionnel de CSAPA

16/08/2019

- Discussions et échanges
"Se motiver à arrêter"

13/09/2019

- Atelier nutrition
"Arrêter de fumer sans prendre du poids"

11/10/2019

- Les bases de la pleine conscience
"Gérer son stress sans cigarette"

08/11/2019

- Présentation et discussion
"Comprendre le processus de dépendance au tabac"

06/12/2019

- Partage d'astuces et de conseils
"Corriger les méfaits du tabac sur la peau, les cheveux et les dents"

03/01/2020

- Initiation à la sophrologie
"Gérer son stress sans cigarette"

31/01/2020

- Art Thérapie
"Vaincre l'ennuie"

28/02/2020

- Atelier gestion budget "Le coût de la dépendance"



Poster Maker

Les ateliers ont lieu de 10h à 12h

Animés par une psychologue et un professionnel de CSAPA

16/08/2019

- Discussions et échanges
"Se motiver à arrêter"

13/09/2019

- Atelier nutrition
"Arrêter de fumer sans prendre du poids"

11/10/2019

- Les bases de la pleine conscience
"Gérer son stress sans cigarette"

08/11/2019

- Présentation et discussion
"Comprendre le processus de dépendance au tabac"

06/12/2019

- Partage d'astuces et de conseils
"Corriger les méfaits du tabac sur la peau, les cheveux et les dents"

03/01/2020

- Initiation à la sophrologie
"Gérer son stress sans cigarette"

31/01/2020

- Art Thérapie
"Vaincre l'ennuie"

28/02/2020

- Atelier gestion budget "Le coût de la dépendance"



Poster Maker

Les ateliers ont lieu de 10h à 12h

Animés par une psychologue et un professionnel de CSAPA

16/08/2019

- Discussions et échanges
"Se motiver à arrêter"

13/09/2019

- Atelier nutrition
"Arrêter de fumer sans prendre du poids"

11/10/2019

- Les bases de la pleine conscience
"Gérer son stress sans cigarette"

08/11/2019

- Présentation et discussion
"Comprendre le processus de dépendance au tabac"

06/12/2019

- Partage d'astuces et de conseils
"Corriger les méfaits du tabac sur la peau, les cheveux et les dents"

03/01/2020

- Initiation à la sophrologie
"Gérer son stress sans cigarette"

31/01/2020

- Art Thérapie
"Vaincre l'ennuie"

28/02/2020

- Atelier gestion budget "Le coût de la dépendance"



Poster Maker

Les ateliers ont lieu de 10h à 12h

Animés par une psychologue et un professionnel de CSAPA

16/08/2019

- Discussions et échanges
"Se motiver à arrêter"

13/09/2019

- Atelier nutrition
"Arrêter de fumer sans prendre du poids"

11/10/2019

- Les bases de la pleine conscience
"Gérer son stress sans cigarette"

08/11/2019

- Présentation et discussion
"Comprendre le processus de dépendance au tabac"

06/12/2019

- Partage d'astuces et de conseils
"Corriger les méfaits du tabac sur la peau, les cheveux et les dents"

03/01/2020

- Initiation à la sophrologie
"Gérer son stress sans cigarette"

31/01/2020

- Art Thérapie
"Vaincre l'ennuie"

28/02/2020

- Atelier gestion budget "Le coût de la dépendance"



Poster Maker