

**Le Centre de bien-Être Relaxation et Formation - Le CERF  
L'Association RENOUV'ELLE  
organisent**

**" UNE JOURNEE POUR LES FEMMES  
QUI VEULENT EN FINIR  
AVEC LE TABAC "**

*Challenge toi : redeviens libre sans tabac !*

**Le samedi 30 octobre 2021  
au Centre social La Provence  
10 Bd du Maréchal Juin  
à Aix-en-Provence**

**Entrée libre.** Respect du protocole sanitaire en vigueur.  
Pass sanitaire obligatoire ou test PCR négatif de - de 72 h

**AU PROGRAMME :**

- De 10h à 16h : Venez rencontrer une **infirmière tabacologue**, une **masseuse bien-être**, une **diététicienne-nutritionniste** et une **sophrologue**.  
Vous y trouverez des ateliers, des tests, des outils, des quizz et la possibilité d'entretien individuel.
- L'APRES-MIDI : 13h30 - 14h30 ATELIER de BOXE et SELF-DEFENSE animé par un **coach sportif certifié en préparation mentale** - sur inscription uniquement - individuel ou à plusieurs.

**Informations & Inscription**

**06 25 55 65 87 / 07 66 15 50 12**