

ATELIERS BIEN ETRE POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

Besoin de partager, d'évacuer le stress, la fatigue, besoin de prendre soin de soi pour bien prendre soin de son proche malade...

Ces ateliers sont pour vous !!!!

Un atelier de 6 SEANCES GRATUITES pour les aidants familiaux.

Groupe de 10 personnes



Dans une ambiance intimiste et chaleureuse, exercices de sophrologie, méditation, travail sur la respiration, d'automassage et de massage en binôme.

A SAINT JEAN EN ROYANS

Centre Social LA PAZ

De 13h30 à 16h00

Judi 15 Octobre 20
Judi 29 Octobre 20
Judi 5 Novembre 20
Judi 12 Novembre 20
Judi 19 Novembre 20
Judi 26 Novembre 20

A SAINT MARTIN EN VERCORS

Mairie - salle du conseil

De 14h00 à 16h30

Vendredi 6 Novembre 20
Vendredi 13 Novembre 20
Vendredi 20 Novembre 20
Vendredi 27 Novembre 20
Vendredi 4 Décembre 20
Vendredi 11 Décembre 20



Animé par

Stéphanie PERRON,
PRATICIENNE EN MASSAGE
DE BIEN-ETRE

et

Frédérique GOUBAULT,
SOPHROLOGUE



INSCRIPTION
AU CENTRE
SOCIAL LA PAZ
04.75.47.76.55