



- **2 Sessions ouvertes** -
- **de 10 séances chacune** -

« **Etre mieux pour mieux accompagner l'autre** »

Ateliers de sophrologie pour les proches aidants de personnes souffrant de maladies chroniques invalidantes* âgées de plus de 60 ans et vivant à domicile



Vous avez besoin de vous détendre, d'apaiser votre mental, de déconnecter de votre quotidien stressant, offrez-vous une pause !

**Du Samedi 23 septembre 2023
au Samedi 27 janvier 2024**

ou

**Du Samedi 9 décembre 2023
au Samedi 13 avril 2024**



Inscription obligatoire au

☎ 02.97.38.80.06

Financés par

* **Maladies chroniques invalidantes** : diabète, hépatites, cancer, maladie de Parkinson, maladie d'Alzheimer ou apparentée, SIDA, rhumatismes, sclérose en plaques, maladies 'rares' ou orphelines...