

À BAR-SUR-AUBE

RELAX'ET VOUS

Le bien-être des aidants avant tout !

L'ADMR de l'Aube, en partenariat avec la mairie de Bar-Sur-Aube, propose aux personnes qui accompagnent un proche en situation de handicap de dépendance ou autres pathologies, un programme de relaxation :


Séances de 17h45 à 18h45 :

- ✓ **5 séances de sophrologie**
Dates : 06/10 - 10/11 - 01/12 - 05/01/23 - 26/01/23
- ✓ **5 séances de détente dans l'eau**
Dates : 29/09 - 20/10 - 24/11 - 15/12 - 19/01/23
- ✓ **5 séances d'auto-massage (Shiatsu)**
Dates : 13/10 - 17/11 - 08/12 - 12/01/23 - 02/02/23

Programme entièrement gratuit !

réservé aux aidants familiaux



 Pour vous inscrire : 03.25.28.63.68 ou 07.86.68.12.02

Pour retrouver toutes nos activités gratuites :



« Les Ateliers de l'ADMR—10 »



pour tous, toute la vie, partout



BAR-SUR-AUBE
en Champagne

