

Séances de Sophrologie

Proches-aidants

Vous accompagnez au quotidien un proche (enfant/parent/conjoint ...) malade, dépendant, ou en perte d'autonomie ?

Nous vous proposons gratuitement un programme de 9 séances de Sophrologie en visio-conférence pour prendre du temps pour vous !

**En visio-
conférence**

**Depuis chez
vous !**

GRATUIT

**Dates, horaires
et inscription au
dos**

Renseignements : 03.25.28.63.68 / 07.89.24.83.26



Dates du Programme

- **Lundi 22 Mars 2021**
- **Lundi 29 Mars 2021**
- **Mardi 6 Avril 2021**
- **Lundi 12 Avril 2021**
- **Lundi 19 Avril 2021**
- **Lundi 10 Mai 2021**
- **Lundi 17 Mai 2021**
- **Lundi 31 Mai 2021**
- **Lundi 7 Juin 2021**

Horaires :
De 14h30 à 16h

** en visio-conférence*

9
séances

GRATUIT

En cas de besoin, nous pouvons vous prêter gracieusement du matériel informatique pour vous connecter !

POUR VOUS INSCRIRE

**Contactez la Maison des Services ADMR de Troyes par
téléphone ou mail :**



03.25.28.63.68 / 07.89.24.83.26



alorion@fede10.admr.org