

RELAX'ET VOUS

Le bien-être des aidants avant tout !

À PONT-SAINTE-MARIE

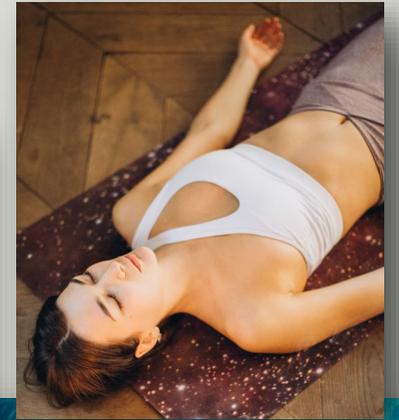
L'ADMR de l'Aube, en partenariat avec la mairie de Pont-Sainte-Marie, propose aux personnes qui accompagnent un proche en situation de handicap de dépendance ou autres troubles, un programme de relaxation :

Séances de 17h30 à 18h30 :

- ✓ **5 séances de sophrologie**
Dates : 26/09 - 17/10 - 21/11 - 12/12 - 16/01/23
- ✓ **5 séances de détente dans l'eau**
Dates : 22/09 - 13/10 - 17/11 - 08/12 - 12/01/23
- ✓ **5 séances d'auto-massage (Shiatsu)**
Dates : 03/10 - 07/11 - 28/11 - 02/01/23 - 23/01/23

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 »



Ville de
Pont-Sainte-Marie

