

À BRÉVIANDES

RELAX'ET VOUS

Le bien-être des aidants avant tout !

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

Séances de 17h30 à 18h30 :

- ✓ **5 séances de sophrologie**
Dates : 08/12 - 12/01/23 - 02/02/23 - 09/03/23 - 30/03/23
- ✓ **5 séances de détente dans l'eau (17h/18h)**
Dates : 01/12 - 05/01/23 - 26/01/23 - 02/03/23 - 23/03/23
- ✓ **5 séances d'auto-massage (Shiatsu)**
Dates : 24/11 - 15/12 - 19/01/23 - 09/02/23 - 16/03/23

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

