

# 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

- **Mardi 30 Mars 2021**
- **Mardi 13 Avril 2021**
- **Mardi 20 Avril 2021**
- **Mardi 11 Mai 2021**
- **Mardi 18 Mai 2021**
- **Mardi 25 Mai 2021**
- **Mardi 1er Juin 2021**
- **Mardi 8 Juin 2021**
- **Mardi 15 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**