

Séances collectives

Sophrologie & Relaxation


organisées par la plateforme d'accompagnement et de répit

Espace La Madeleine Quartier Saint-Denis 36000 CHATEAURoux


Séance de 1h00, le mardi de 15h00 à 16h00 à la plateforme de répit

Renseignements au 06.74.26.11.36

 Mardi 4 juillet 2017

 Mardi 24 octobre 2017

 Mardi 25 juillet 2017

 Mardi 28 novembre 2017

 Mardi 29 août 2017

 Mardi 19 décembre 2017

 Mardi 19 septembre 2017

Possibilité d'accueil de l'aidé

Gratuit

Offrir un temps aux aidants familiaux pour :

Apprendre à se relaxer, libérer les tensions

Apprendre à être plus à l'écoute de soi

Apprendre à mieux se connaître

Acquérir des outils pour être mieux dans son quotidien

Se ressourcer

