

LA SOPHROLOGIE



La sophrologie est un outil de détente corporelle et mentale pour une prévention au quotidien sur notre santé, éliminer des tensions, prévenir le stress, nous accompagner dans une guérison.

Les séances de sophrologie animées par Nathalie auront lieu à FRANCE ALZHEIMER 1 RUE ALAIN COLAS 22950 TRÉGUEUX au 1^{er} étage :

Les Vendredis
de 11H20 à 12H20

LES DATES :

- 15/29 avril
- 6/20 mai
- 3/17 juin
- 16/30 septembre
- 14/28 octobre



Pour aidants accompagnant les malades d'Alzheimer ou de maladie apparentée.

Sur inscription auprès du secrétariat 02 96 60 85 42 ou auprès de la bénévole, Marie Noelle HARDY au 07 79 40 65 20

Possibilité d'accompagnement de l'aidé pendant cette heure.