



© Adobe Stock

SENIORS

Sophrologie & Relaxation

Séances collectives organisées par la plateforme d'accompagnement et de répit.

Publié le 7 janvier 2025

De 15h à 16h à la plateforme de répit

Sophrologue : Sabrina Braem

Gratuit - inscriptions obligatoires.

Mercredi 8 janvier 2025

Lundi 27 janvier 2025

Mercredi 12 février 2025

Lundi 17 février 2025

Mercredi 12 mars 2025

Lundi 24 mars 2025

Possibilité d'accueil de l'aidé.

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

Espace La Madeleine 1, chemin du lavoir 36000 CHÂTEAURoux

Renseignements au 06 42 18 96 79

Courriel



LE DÉPARTEMENT
INDRE
EN BERRY

DÉPARTEMENT DE L'INDRE

Place de la Victoire et des Alliés CS20639
36020 Châteauroux

Lundi au Vendredi : 8h15 à 12h30 - 13h30 à 17h

02 54 27 34 36