

BIEN-ÊTRE DES PROCHES AIDANTS

Initiation à la sophrologie

Prendre du temps pour soi

Venez apprendre à vous ressourcer,
à mieux gérer le stress quotidien

Programme des deux journées:

Séance 1: LUNDI 19 MARS
de 14h à 15h30

- ▶ Information et échange avec un sophrologue certifié
- ▶ Temps de pratique

GRATUIT

Séance 2: MARDI 27 MARS
de 14h à 15h30

- ▶ Pratique par des exercices de relaxation suivi d'un café



A la Salle Ti Kastellys
1 rue de Plouénan
29250 Saint Pol De Léon

Cette action s'inscrit dans un projet global d'aide aux aidants proposant des sessions d'information sur diverses thématiques de la vie quotidienne.

Inscriptions et renseignements au CLIC du Pays de Morlaix:
02 98 63 00 19 – Du lundi au vendredi de 9h à 12h

Places limitées !

