

Nouvel atelier SOPHROLOGIE !

Animée par
**Christelle
SCHEBOT,**
Sophrologue

En partenariat
avec la ville de
BOULAY

1 cycle de 8
séances
pour :

- les aidants de personnes atteintes de la maladie d'ALZHEIMER ou d'une maladie apparentée
- ces aidants âgés de 55 ans et +

La sophrologie est une technique de relaxation et de connexion du corps avec l'esprit :

VENEZ expérimenter la sophrologie et découvrir comment la relaxation dynamique (mouvements doux), les exercices de respiration et de stimulation des sensations agréables peuvent réduire le stress et améliorer votre mieux-être au quotidien !

→ **séances les samedis à 9h30**

- 24 sept.
- 01 octobre
- 08 octobre
- 15 octobre
- 22 octobre
- 29 octobre
- 05 nov.
- 19 nov.

à la salle polyvalente de **BOULAY**
(à côté du Dojo)

INFORMATIONS & INSCRIPTION auprès de :

Amandine MALGAJ
contact@fa57.org
03 87 50 46 40

Action financée par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie, le Conseil Départemental de la Moselle et l'association Labelvie

<http://www.francealzheimer-moselle.org>
www.lesateliersdechrystyle.com