

**L’association A3 « Aide Aux Aidants » vous invite à participer aux séances de sophrologie.** Vous avez la possibilité de bénéficier gratuitement de 4 séances de sophrologie dispensée par un clinicien spécialiste.

**LA SOPHROLOGIE** - SOUTIEN DES AIDANTS

**L**’objectif général des ateliers de sophrologie est d’améliorer votre qualité de vie, en vous permettant de :

**- Prendre soin de vous**: il s'agit d'un moment rien que pour soi dont le maître-mot est la relaxation.

**- Calmer les maux du corps** : douleurs *(notamment arthritiques et rhumatismales)*,troubles du sommeil, migraines, hypertension, etc.

**- Apaiser le mental** : réduire le stress et l'anxiété, gérer les angoisses, combattre les états dépressifs.

**C**es ateliers ont pour but de vous permettre une meilleure gestion des situations difficiles auxquelles vous devez faire face.

* **MODALITES D’INSCRIPTION :**

L’Association A3 « Aide aux Aidants **»** vous invite à participer à cette activité.

**Nous vous proposons 4 séances collectives de 2h, à raison d’une séance par semaine.** Ces séances auront lieu les vendredis après-midis de 14h à 16h et se dérouleront à l’hôpital de Ste Marguerite (Salle 6, Pavillon 2 RDC), 270 Bd de Ste Marguerite 13009 Marseille.

Dates des séances de sophrologie :les vendredis **08/03**; **15/03**; **22/03** et **29/03** de **14h** à **16h**.

* **INSCRIPTION OBLIGATOIRE :**

Le nombre de place étant limité, l’inscription est **obligatoire** auprès de l’association A3 : contactez le **04.91.70.76.53**. Attention, une inscription vous engage à participer aux 4 séances.