

Journée DE REPIT

POUR LES AIDANTS

Détente sur les Îles du Frioul



C'est avec un grand plaisir que nous vous invitons à une journée de répit à destination des aidants,

Cette sortie se déroulera le

Jeudi 19 mai 2022

De 10h30 à 17h00

10h30 Point de rendez-vous à la sortie du Métro « Vieux-Port », sous l'ombrière

12h00 Déjeuner au restaurant

A partir de 14h00 Balade botanique et méditative au cœur des îles du Frioul

Elodie Marie guide touristique et enseignante de yoga nous propose de partir à la **découverte de la faune et de la flore méditerranéenne**. Cette balade commentée sera aussi l'occasion de découvrir **la marche en pleine conscience**.



A prévoir :

Chaussures et tenue confortables, bouteille d'eau pour s'hydrater. Chapeau, casquette, etc pour se protéger du soleil. En cas de mauvais temps, la sortie est susceptible d'être annulée ou reportée.

Inscription : AVANT LE 09 mai 2022

Les places étant limitées nous vous demandons de vous inscrire en nous contactant dès à présent au 04.91.70.76.53. OU 06.50.38.52.43.

A la date limite d'inscription (le **09/05/2022**) vous serez informé de la validation de votre participation ou de votre positionnement en liste d'attente.

Accès : Rendez-vous à 10h30 sous l'ombrière du Vieux Port- à la sortie du métro Arrêt « Vieux-Port »

Coût : 15€/personne :

Si votre participation est confirmée, il vous faudra adresser le règlement par courrier postal à l'adresse suivante : « Association A3, Hôpital Ste Marguerite, 270 Av. de Ste Marguerite, Pavillon 2 – Rdc, 13009 Marseille ».

Nota Bene :

Pour quelque difficulté que ce soit (garde de votre proche, accès au lieu) nous sommes à votre écoute pour vous aider à trouver une solution qui facilitera votre venue