



## Cycle de Sophro-Dégustation

L'association A3 « Aide Aux Aidants » vous invite à participer à un cycle de Sophro-dégustation :

Vous avez la possibilité de bénéficier gratuitement de 4 séances de sophrologie dispensées par deux sophrologues diplômées.

## La sophro-dégustation, c'est quoi ?

C'est une parenthèse sensorielle, un éveil des sens pour :

- Ressentir son corps
- Vivre l'instant présent
- Lâcher les tensions
- Développer et synchroniser ses sens
- Apprendre à déguster en toute conscience.

## Déroulement

L'association A3 vous invite à participer à **4 séances collectives de 1h30**, à raison d'une séance par semaine pendant un mois.

Les ateliers consisteront

- en **3 séances de sophrologie préparatoire, d'éveil des sens, etc**

**Les mardis après-midi de 14h à 15h30**

Résidence Autonomie Domytis « la Badiane »

13, boulevard Mirabeau, 13003 Marseille

Métro « National »

Tram « Arenc Silo »

Dates des séances de sophrologie : **les mardis 02/11 ; 09/11 ; 16/11**

- en **une 4ème séance de dégustation dans un lieu de restauration choisi ultérieurement**

Date de la séance de dégustation : **le mardi 23 novembre de 12h à 14h**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Le nombre de place étant limité, merci de vous inscrire avant le **21/10/2021** auprès de l'association A3 : **04.91.70.76.53**.ou **06 50 38 52 43**.

L'Association A3 rappelle aux aidants que l'inscription à ce cycle de sophrologie fait l'objet d'un engagement pour les 4 séances.

Le passe sanitaire vous sera demandé conformément à la réglementation en vigueur.