

En partenariat avec



## SORTIE DE REPIT D'AOÛT POUR LES AIDANTS

Madame, Monsieur,

Ateliers d'été : **JEUDI 13 AOÛT 2020**

De 12h jusqu'à 16h30

Nous avons le plaisir de pouvoir être accueillis par l'Association « Les Petits Frères des Pauvres » à la maison du Manier dans son environnement champêtre et convivial :

**Le Manier - 5 impasse Le Manier - 13012 Marseille**

A cette occasion, nous vous proposerons de manger ensemble sur la terrasse extérieure à midi et de participer aux 2 ateliers de 14h à 16h15. L'organisation de l'après-midi :

12h00 → Le Repas du Manier en extérieur

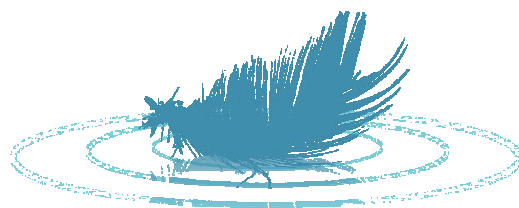


### Conférence sur le sommeil

Animé par un psychologue pour mieux comprendre comment fonctionne le sommeil et avoir des conseils pour mettre toutes les chances de son côté

### Atelier de détente et relaxation

Animé par un sophrologue afin de trouver un moment de sérénité pour rétablir l'équilibre intérieur en harmonisant le corps, l'esprit et les émotions



De 14h à 16h15

En partenariat avec



**Inscription :** Les places étant très limitées, plus qu'à l'habitude du fait des mesures sanitaires, l'inscription est obligatoire.

Si vous êtes intéressé(e), contactez-nous dès à présent au **04.91.70.76.53**

Nous vous recontacterons ensuite à la date limite d'inscription (le 06/08) pour confirmer ou non votre participation à cette journée.

**Coût : 5 €/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 ».

**Accès :**

En voiture : un parking est à votre disposition

En bus : N°9 à récupérer à la Fourragère et s'arrêter à l'arrêt Kaddouz Mazarade

En espérant vous compter parmi nous, nous vous souhaitons de passer un bel été.

Cordialement,  
L'équipe de l'association A3 « Aide Aux Aidants »

