



SORTIE DE REPIT
POUR AIDANTS et AIDES

Madame, Monsieur,

« Pause Bien-être » : **Mardi 26 novembre 2019**

De 13h30 à 16h30

L'association A3 vous propose **une activité aidants – aidés** au mois de novembre.

Lors de cet après-midi dédié au bien-être, nous serons accueillis par,

La Maison du Bâtiment
344 Boulevard Michelet
13009 Marseille

Programme des ateliers bien-être : des séances de 30 minutes pour chacun des ateliers

13h30



Accueil

De 13h45 à 16h30

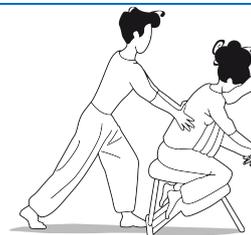
Réflexologie plantaire

2 professionnels vous proposent un temps de relaxation par des pressions sur vos pieds mais pour une action globale



Massages

Séance de massage énergétique assis



Kinésiologie

Technique corporelle par le toucher qui s'inspire de la médecine traditionnelle chinoise.

« Le corps a une mémoire de nos douleurs et de nos émotions »



Inscription : Les places étant limitées, 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 18/11**) pour confirmer ou non votre participation à cette journée.

Coût : 10€/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 accessible au sein de la Maison du bâtiment (344, boulevard Michelet, 13009 MARSEILLE)

En transports en commun :

- Métro 2 Arrêt Rond-point du Prado
- Puis Bus B1 direction_« **C**ampus de Luminy » **OU** Bus 22 direction « Les baumettes » ; **Ou** Bus 22S direction « La seigneurie »
- Descendre à l'Arrêt « Michelet Luce »



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