



Activité pour les aidants



Yoga & Lâcher prise

L'association A3 « Aide Aux Aidants » et l'Assurance maladie vous invitent à participer à des ateliers de YOGA

Vous avez la possibilité de bénéficier gratuitement de 4 séances de yoga dispensées par une professeure diplômée.

Le YOGA est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

Ces ateliers ont été pensés autour de la thématique du lâcher prise mais également de la bienveillance envers soi même. Aborder ces aspects avec la pratique du yoga peut vous apporter une meilleure gestion des situations difficiles auxquelles vous devez faire face en tant qu'aidant.

MODALITES D'INSCRIPTION

Nous vous proposons 4 séances collectives de 1h30, à raison d'une séance par semaine. Ces séances auront lieu aux dates suivantes

LES JEUDI 3 /10/ 17 & 24 MARS
DE 14H00 A 15H30
LIEU A PRECISER

INSCRIPTION: AVANT LE 21 FEVRIER 2022

Le nombre de places étant limité, l'inscription est obligatoire auprès de l'association A3 : **Contactez-nous dès à présent au 04.91.70.76.53. Ou 06.50.38.52.43 avant 21 février 2022.**

Dans la mesure du possible, nous vous demandons une participation à l'ensemble des séances.

