



Le Bien-être aidant la tête et aussi dans le corps...

Vous accompagnez une personne en perte d'autonomie, Vous êtes un aidant !

**L'Association A3 Arles-Camargue, en partenariat avec l'ARS PACA,
vous propose 4 ateliers bien-être sur
la commune de Saint Rémy de Provence**

- Pour commencer vous allez pouvoir bénéficier d'une séance de sophrologie
Le mardi 05 Avril 2022 à 14h30
- Ensuite vous pourrez découvrir la réflexologie palmaire afin d'apprendre des techniques pour soulager vos tensions ainsi que celle du proche que vous accompagnez
Le mardi 19 Avril 2022 à 14h45
- Pour continuer, une initiation à la méditation vous sera proposée, afin d'en connaître quelques bases
Le mardi 17 Mai 2022 à 14h45
- Pour terminer, toujours dans un objectif de découverte et de détente, une séance de Yoga du Rire est organisée
Le mardi 14 Juin 2022 à 14h30

Cet atelier est uniquement dédié aux aidants !

Les places sont limitées et la priorité sera donnée aux aidants de la commune et des communes limitrophes.

Pré-inscriptions obligatoires au 07.77.28.85.65

L'association A3, 1 rue Nicolas Copernic, 13200 ARLES

Associationa3.arles@gmail.com