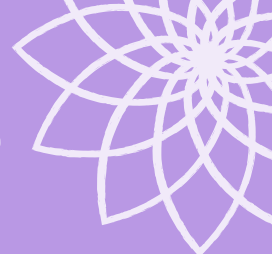




Sophrologie



L'association A3 « Aide Aux Aidants » et l'Assurance maladie vous invite à participer aux séances de sophrologie.

Vous avez la possibilité de bénéficier gratuitement de 4 séances de sophrologie dispensée par un clinicien spécialiste.

L'objectif général des ateliers de sophrologie est d'améliorer votre qualité de vie, en vous permettant de :

- **Prendre soin de vous** : il s'agit d'un moment rien que pour soi dont le maître-mot est la relaxation.
- **Calmer les maux du corps** : douleurs (notamment arthritiques et rhumatismales), troubles du sommeil, migraines, hypertension, etc.
- **Apaiser le mental** : réduire le stress et l'anxiété, gérer les angoisses, combattre les états dépressifs.

Ces ateliers ont pour but de vous permettre une meilleure gestion des situations difficiles auxquelles vous devez faire face.

MODALITES D'INSCRIPTION

Nous vous proposons 4 séances collectives de 2h, à raison d'une séance par semaine.
Ces séances auront lieu au

Pôle Infos Seniors
64, rue Longue des Capucins, 13001 MARSEILLE
LES MARDIS 13/10; 20/10; 27 /10 ; 03/11
DE 14H30 A 16H30

L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE

Le nombre de place étant limité, l'inscription est obligatoire auprès de l'association A3 :

Contactez Virginie MORELLI 04.91.70.76.53.

avant le 3 octobre 2020.

! Attention ! une inscription vous engage à participer aux 4 séances

