



LA SOPHROLOGIE - SOUTIEN DES AIDANTS

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

Vous avez la possibilité de bénéficier gratuitement de 4 séances de sophrologie dispensée par une clinicienne 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 :

L'Association A3 « Aide aux Aidants » vous invite à participer à cette activité.

Nous vous proposons 4 séances collectives d'1h30 à 2h, à raison d'une séance par semaine.

Ces séances auront lieu les mardis après-midi de 14h à 16h et se dérouleront au centre de prévention santé séniors de Frais Vallon dans le 13^{ème} arrondissement.

Dates des séances de sophrologie : les mardis **08/10** ; **15/10** ; **22/10** et **29/10** de **14h à 16h**.

Adresse : Centre de prévention santé, Bâtiment Le Nautile, 1 chemin des Jonquilles, 13013 MARSEILLE (*sur la place du métro Frais Vallon*)

❖ INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Le nombre de place étant limité, l'inscription est **obligatoire** auprès de l'association A3 : contactez le **04.91.70.76.53**. Attention, une inscription vous engage à participer aux 4 séances.

COMMENT S'Y RENDRE ?

SI VOUS ARRIVEZ EN METRO LIGNE 1 : (moyen d'accès le plus simple)

Métro Ligne 1 : La Fourragère / La Rose - Direction LA ROSE - Station Frais Vallon, vous descendez à la station Frais Vallon. En haut des escaliers roulants vous prenez à droite, vous passez sur une place que vous traversez tout droit (jours de marché mardi et vendredi), jusqu'au bâtiment le Nautille au n° 25 - [2^{ème} porte vitrée sur votre droite]. Il y a une minute de marche.

SI VOUS ARRIVEZ EN VOITURE PAR L'A50 (TOULON, AUBAGNE...) : PRENDRE LA ROCADE L2

Prendre la sortie n° 3 ST LOUP - ST PIERRE - LA POMME. Vous êtes sur le Boulevard Mireille Lauze, vous continuez tout droit et vous arrivez sur l'échangeur Florian. Au feu, vous prenez à droite la « L2 ou A 507 ». Vous continuez toujours tout droit jusqu'à la sortie n° 3 « LA ROSE ». Restez sur votre droite après le feu de sortie et prenez la première à droite en direction de Frais Vallon. Au 3^{ème} feu rouge, tournez à gauche chemin des Jonquilles (fléchage : « Habitat Marseille Provence », « Maison de la Solidarité »).

La rampe du parking se situe immédiatement à gauche au début du chemin des Jonquilles.

A l'interphone en haut de la pente dire que vous allez au Centre de Prévention de l'Irips. Vous descendez au 2^{ème} sous-sol « Parking Visiteurs ». Prendre l'escalier car ascenseur inaccessible (suivre fléchage Irips) jusqu'au rez-de-chaussée, puis ascenseur au 3^{ème} étage. Le parking est gratuit.

SI VOUS ARRIVEZ EN VOITURE PAR LE SUD DE MARSEILLE

Sortie la Timone, puis toujours tout droit (Le Jarret ou Boulevard Sakakini) jusqu'à la direction de LA ROSE. Vous arrivez sur la voie express et vous sortez à FRAIS VALLON (ralentir, c'est tout de suite après la sortie Malpassé). Restez sur votre droite ; Prendre à droite en direction de Frais-Vallon (au 3^{ème} feu). Au 4^{ème} feu rouge, tournez à gauche chemin des Jonquilles (fléchage : « Habitat Marseille Provence », « Maison de la Solidarité »).

La rampe du parking se situe immédiatement à gauche au début du chemin des Jonquilles.

A l'interphone en haut de la pente dire que vous allez au Centre de Prévention de l'Irips. Vous descendez au 2^{ème} sous-sol « Parking Visiteurs ». Prendre l'escalier car ascenseur inaccessible (suivre fléchage Irips) jusqu'au rez-de-chaussée, puis ascenseur au 3^{ème} étage. Le parking est gratuit.

