



## 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 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 :

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

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

Ces séances auront lieu

Les lundis soirs de 18h à 20h  
*Hôpital Sainte Marguerite  
270 Boulevard de Ste Marguerite  
Pavillon 2, Rdc  
13009 Marseille*

Dates des séances de sophrologie : les lundis **09/03 ; 16/03 ; 23/03 ; 30/03**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE : Le nombre de place étant limité, merci de vous inscrire avant le **27/01/2020** auprès de l'association A3 : **04.91.70.76.53**. Attention, une inscription vous engage à participer aux 4 séances.