



Atelier de réflexologie et atelier de gymnastique douce

Bonjour à toutes et à tous,

L'Association A3 « Arles-Camargue » en partenariat avec le concours de la Commune de Saint Martin de Crau, organise un après-midi d'activités pour le couple aidant/aidé et les aidants seuls.

Le jeudi 28 mars 2019 de 14h à 16h30

A la Maison des Associations Av. de la République à Saint Martin-de-Crau
(Avec parking à proximité et accès facile à la salle située au rez-de-chaussée)

Déroulement des ateliers :

Durée : 2 heures de 14h à 16h

- **Pour les aidants** : atelier de réflexologie palmaire animée par Muriel GAFFET reflexologue :
En cas de grosse tension, prenez quelques instants pour vous offrir un petit massage des mains. La réflexologie palmaire consiste à faire un massage des mains en stimulant des points en particulier. Les bienfaits de cette réflexologie peu connue sont nombreux
- **Pour les aidés et les aidants** : atelier de gymnastique adaptée animé par un professionnel du sport.
- Gouter convivial de 16h à 16h30.

Pour ces activités, nous demandons une participation de 15€ par personne à l'ordre de l'Association A3 et à nous adresser lors de votre inscription.

Les aidants et leur aidé devront se rendre directement sur place (pas de transport).

Afin d'organiser au mieux cette rencontre, il est indispensable de vous inscrire auprès de la permanence téléphonique de l'association A3 au 07.77.28.85.65. En espérant vous compter parmi nous, nous restons à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.