



Sophrologie au bord de l'eau

L'association A3 « Aide Aux Aidants » et l'Assurance maladie vous invitent à participer à un cycle de sophrologie.

L'objectif général des ateliers de sophrologie est d'améliorer votre qualité de vie, en vous permettant de : calmer les mots du corps tout en apaisant le mental.

Ces séances se dérouleront en bord de mer, en alliant marche de pleine conscience et exercices de sophrologie. Cette démarche en plein nature stimule les 5 sens.

DEROULEMENT

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

Plages du Prado (à confirmer)

Les LUNDIS de 10h30 à 12h00

5, 12, 19 et 26 septembre 2022



L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE

Le nombre de place étant limité, l'inscription est obligatoire auprès de l'association A3 : **04.91.70.76.53. / 06.50.38.52.43**

avant le 20 août 2022

Dans la mesure du possible, nous vous demandons une participation à l'ensemble des séances.

Pour quelque difficulté que ce soit (garde de votre proche, accès au lieu) nous sommes à votre écoute pour vous aider à trouver une solution qui facilitera votre venue.

