



Je décide de prendre soin de moi.

10 séances gratuites dédiées aux proches aidants

Calendrier

- 16 septembre 2022
└─ Lancement du cycle des séances en présence des 2 animateurs
- 23 septembre 2022
- 30 septembre 2022
- 14 octobre 2022
- 21 octobre 2022
- 18 novembre 2022
- 25 novembre 2022
- 2 décembre 2022
- 9 décembre 2022
- 16 décembre 2022
└─ Bilan et animation
« Les sens dans tous leurs états »

Objectifs

S'accorder du temps pour soi
Découvrir des nouvelles techniques de relaxation : yoga du rire, réflexologie palmaire, cohérence cardiaque ...
avec

Maria-Ilena GOMES
Sophrologue

Alain SIMONI
Thérapeute-animateur

Les vendredis de 14h à 15h30

Espace Argouges
48 bis rue de Beauvais à Bayeux

Renseignements et inscriptions :

Clic du Bessin : 02 31 51 10 72 – clicbessin@calvados.fr

Le nombre de places est limité. En vous inscrivant au cycle complet, vous vous engagez à suivre l'ensemble des séances.