

Les
INSATIABLES
Groupes SOS

Atelier Rire et sérénité dans mon quotidien

MONTBÉLIARD



Jeudi 27 novembre
15h - 16h30



PROGRAMME

- *Offrez-vous une parenthèse de détente et de bonne humeur !*
- *Des exercices simples et ludiques encadrés par un professionnel, cet atelier associe rires, respiration et relaxation pour relâcher les tensions et retrouver un équilibre intérieur.*

ADRESSE

Plateforme d'accompagnement
et de répit des aidants
42-44 avenue Wilson Résidence
Surleau, 25200 Montbéliard

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Auprès de Léa Gravier,
au 03 81 99 79 13 ou à l'adresse :
plateforme-repit@fondation-arcenciel.fr

www.lesinsatiables.org   

Action soutenue par la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie du Doubs.

