



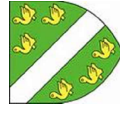
SOPHROLOGIE RELAXATION

**POUR LES PROCHES AIDANTS
DE PERSONNES ÂGÉES OU EN SITUATION DE HANDICAP**

CYCLE DE 10 SÉANCES

ATELIERS GRATUITS

AVEC LE SOUTIEN DE:



MJC
Centre Social

22 RUE DE SOULTZ
68540 BOLLWILLER



CALENDRIER DES SEANCES: SAMEDI DE 09H00 À 11H00

- 16 septembre 2023
- 14 octobre 2023
- 18 novembre 2023
- 16 décembre 2023
- 13 janvier 2024
- 10 février 2024
- 16 mars 2024
- 13 avril 2024
- 11 mai 2024
- 08 juin 2024



UNE SEANCE "AIDANTS - AIDES":

Moment de partage au choix:

- 22 juin 2024
- 06 juillet 2024



POUR PARTICIPER GRATUITEMENT A L'ATELIER:

Inscriptions auprès de l'accueil de la mairie
de BOLLWILLER: 03 89 48 11 10

Nombre de places limité à 10 personnes



LA SOPHROLOGIE, UN OUTIL POUR VOUS SOUTENIR DANS VOTRE QUOTIDIEN

- Apprendre à se détendre, à mieux gérer son stress
- Atténuer ses pensées parasites
- Etre capable de se ressourcer en cas de fatigue
- Mieux gérer ses émotions
- Renforcer l'image de Soi
- Développer ses ressources internes

