



A VOS AGENDAS *1er semestre 2023*

LES ATELIERS *(gratuit)*

ATTENTION : Le port du masque reste obligatoire dans nos locaux

AIDE AUX AIDANTS

Animé par Nathalie Testa et Nathalie Dalmasso

Pour plus de renseignements, vous pouvez écrire à l'adresse mail suivante :
nathalie.testa@centredeprevention.fr

Atelier Les 5 sens au service du bien-être

Les vendredis

10 mars de 10h à 12h : les sons qui apaisent

7 avril de 10h à 12h : la visualisation pour gérer le stress

14 avril de 10h à 12h : le goût et l'odorat, outils d'harmonie

5 mai de 10h à 12h : le toucher, automassages relaxants

Atelier yoga du rire « rire est le propre de l'Homme »

Les vendredis 12 mai, 9, 16, 30 juin, 7 juillet de 10h à 12h

Sortie en groupe pour les aidants le vendredi 2 juin

« Balade en Vaporetto sur la Saône »