

13 mai

Atelier de sophrologie

" Ma routine pour alléger le stress "

24 juin

**Atelier prendre soin
de soi et de son sommeil**

26 août

Atelier de sophrologie

" Régulation du stress "



**Vous êtes aidants et avez envie
de détente dans un lieu
convivial ?**

Participez aux

**SAMEDIS BIEN-ÊTRE
DE MÉTROPOLE AIDANTE**

**Accueil à partir de 9h30
autour d'un petit-déjeuner**

Frais de participation : 5€

Inscription :
(Places limitées)



**9H30 À 11H30
292, RUE VENDÔME
69003 LYON
04 72 69 15 28**

CONTACT@METROPOLE-AIDANTE.FR