

**CABANNES ● Sophrologie.** Un atelier de sophrologie est organisé du 26 octobre au 7 décembre. Uniquement destiné aux aidants familiaux, il se déroulera sur quatre séances au cours desquelles ils bénéficieront d'une séance de relaxation-sophrologie. Elle leur permettra d'améliorer leur qualité de vie, notamment en réduisant le stress, les douleurs, les troubles du sommeil, migraines, etc... Il s'agit de permettre une meilleure gestion des situations difficiles auxquelles ils doivent faire face. Les séances se dérouleront de 14h30 à 16h, tous les 15 jours. Inscriptions obligatoires.

→ Renseignements et inscriptions ☎ 04 90 90 40 49 ou 07 77 28 85 65.

**NOVÈS**