

CABANNES

● **Sophrologie.** Des ateliers de sophrologie sont organisés du 26 octobre au 7 décembre. Uniquement destinés aux aidants familiaux, ils se dérouleront sur quatre séances, au cours desquelles, ils bénéficieront d'une séance de relaxation-sophrologie, qui leur permettra d'améliorer leur qualité de vie, notamment en réduisant le stress, les douleurs, les troubles du sommeil, migraines, etc. et permettre une meilleure gestion des situations difficiles auxquelles ils doivent faire face. Les séances se dérouleront de 14 h 30 à 16 heures, tous les 15 jours. Inscriptions obligatoires.

→ Renseignements et inscriptions :

☎ 04 90 90 40 49 ou 0777 28 85 65