

VOUS ÊTES AIDANT D'UN PROCHE ATTEINT DE  
**TROUBLES DE  
LA MÉMOIRE**

# ATELIER RELAXATION POUR LES AIDANTS

La Maison des Aidants propose un atelier relaxation qui vous apportera bien être et détente sur des principes simples d'étirement, d'auto-massage et de technique de respiration.



LA  
MAISON  
DES  
AIDANTS  
DE L'ABBAYE



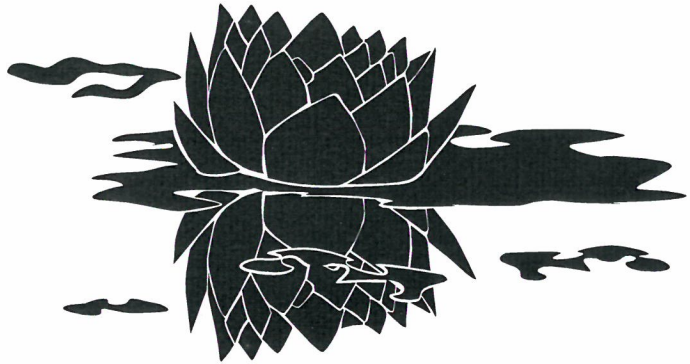
RENSEIGNEMENTS ET  
INSCRIPTION AU VERSO



Abbaye - Bords de Marne - Cité Verte  
Domicile & Services

[www.abcd94.fr](http://www.abcd94.fr)





# ATELIERS RELAXATION POUR LES AIDANTS

**14h30 - 16h**

**Tous les jeudis**

**hors périodes vacances scolaires**

**Résidence de l'Abbaye, salle Bien-être**

**Renseignements et inscription  
à la Maison des Aidants de l'Abbaye**

- 01 74 02 05 71
- [maisondesaidants@abcd94.fr](mailto:maisondesaidants@abcd94.fr)

AVEC LE SOUTIEN DE

**Cnav** Retraite  
& Action  
sociale  
— Sécurité sociale —

**ars**  
● Agence Régionale de Santé  
Île-de-France

ORGANISÉ PAR

**LA  
MAISON  
DES  
AIDANTS  
DE L'ABBAYE**

