

VOUS ÊTES AIDANT D'UN PROCHE  
VIEILLISSANT

# ATELIER RELAXATION

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 LABBAYE



RENSEIGNEMENTS ET  
INSCRIPTION AU VERSO



Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne  
Cité Verte - Cristolienne - Domicile & Services

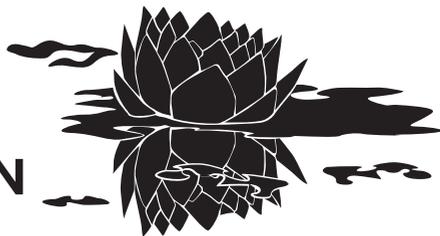
[www.abcd94.fr](http://www.abcd94.fr)



# 2022-2023

DATES DES PROCHAINS

# ATELIERS RELAXATION



**Horaires :** le jeudi de 14h00 à 15h30 (hors vacances scolaires)

**Adresse :** Résidence de l'Abbaye, 10A Quai Beaubourg, 94100 Saint-Maur - Salle Bien-être

**L'intervenante :** Emilie Moneuse (professeure de Shiatsu)

**Tarif :** 5,50 euros la séance (1ère séance offerte par la Maison des Aidants)

**Renseignements et inscription auprès de la Maison des Aidants :**

06 08 85 83 28

01 74 02 05 71

maisondesaidants@abcd94.fr

AVEC LE SOUTIEN DE

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

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

ORGANISÉ PAR

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

The logo for 'LA MAISON DES AIDANTS DE L'ABBAYE' features the text in a bold, sans-serif font. To the right of the text is a silhouette of two people, a man and a woman, walking together. The man is on the right, wearing a suit, and the woman is on the left, wearing a dress. They are both facing right.