

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



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
Île-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 black silhouette of two people, a man and a woman, walking side-by-side. The man is on the right, wearing a suit, and the woman is on the left, wearing a dress. They are both facing right.