

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 L'ABBAYE



**RENSEIGNEMENTS ET
INSCRIPTION AU VERSO**

www.abcd94.fr

ABCD
RESIDENCES - SERVICES
POUR PERSONNES AGÉES
Abbaye - Ajad - Assap - Bords de Marne
Cité Verte - Cristollenne - Domicile & Services



DATES DES PROCHAINS **ATELIERS RELAXATION**



Horaires : tous les jeudis de 14h00 à 15h30 (hors vacances scolaires et jours fériés)

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

L'intervenante : Emilie Moneuse (professeure de Shiatsu et réflexologue)

Tarif : Cet atelier est financé en partie par la Maison des Aidants. Une participation financière vous sera demandée.

Renseignements et inscription auprès de la Maison des Aidants :

06 08 85 83 28

maisondesaidants@abcd94.fr

AVEC LE SOUTIEN DE



ORGANISÉ PAR

