

Aalée

Le plein d'activités pour les seniors



Pour les + de 60 ans.
GRATUIT.

ATELIERS SOPHROLOGIE SENIORS

Ateliers **GRATUITS** menés par une
Sophrologue diplômée (RNCP) de l'ISRA de Lyon.
Au programme 10 séances bien-être :

LES DATES À RETENIR

Mardi 22 septembre 2020
Mardi 06 octobre 2020
Mardi 03 novembre 2020
Mardi 17 novembre 2020
Mardi 01 décembre 2020
Mardi 15 décembre 2020
Mardi 12 janvier 2021
Mardi 26 janvier 2021
Mardi 09 février 2021
Mardi 16 février 2021

De 10h00 à 11h30.
TRANSPORT GRATUIT SUR DEMANDE

Mon âge face aux idées reçues
Ma santé - Mon mental et moi
Se préserver du stress
S'endormir ou sans dormir ?
Résilience et Sophrologie quelle alliance ?
Accompagner le cancer, parkinson...
Un chez soi adapté, un chez soi adopté
Prévention des chutes, Equilibre et marche.

INSCRIPTION & CONTACT

Association ADMR
Val de Saône
112 chemin de Veissieux le Haut
01600 Reyrieux
Téléphone : 04.74.00.28.95
Email : areyrieux@fede01.admr.org



pour tous, toute la vie, partout

designed by freepik



Action soutenue par la
Conférence des Financeurs



Caisse nationale de
solidarité pour l'autonomie



le Département