



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Marne



Plateforme d'Accompagnement et de
Répit pour les Aidants de personnes en
situation de Handicap



**séance animée par Mme Maria VIEIRA,
Sophrologue**

BULLE ZEN



INITIATION SOPHROLOGIE à destination des Aidants de personnes en situation de handicap

Une séance de sophrologie permet d'apprendre à s'écouter et à reconnaître les tensions corporelles et émotionnelles, afin de les éliminer progressivement. Agir sur l'insomnie, le stress, les troubles anxieux...

Faciliter le Lâcher Prise

Un temps de détente rien que pour vous !

INSCRIPTION OBLIGATOIRE
Mme OKAL Coordinatrice de
la plateforme "Bulle d'R"

06.34.30.78.66

ou par mail

bulledr@pbchampagne.org

JEUDI

**29 août 2024
de 13h30 à 15h30**

**Au sein de la Demeure
Larmandier
9 Rue de Reims
LESMESNEUX**