

*Prendre soin de moi et de ma santé
pour mieux prendre soin de mon proche...*

"Ma Bulle Sophro Aidant"

Intervenante : Marie Raclius - Sophrologue Certifiée
RNCP - Cabinet de sophrologie Toulouzen

Participation
gratuite

Ateliers de sophrologie

à l'attention des Aidants

Rester positif

Confiance en soi

Gérer ses émotions

Développer l'autonomie

Lutter contre le stress

Trouver l'équilibre

Se responsabiliser

S'apaiser

Prendre du recul

S'épanouir

Se détendre

Un mercredi par mois
de 10h00 à 11h30

participation régulière ou ponctuelle



au Domaine de la Cadène

15, impasse de la Cadène - 31200 Toulouse

Renseignements et inscription :



plateforme@lacadene.fr



05 34 40 43 70

Financement par la CFPPA

