

Article "Ateliers RePairs Aidants : nouvelle programmation axée sur le bien-être et les techniques de relaxation"

Tags de l'article:

- Atelier sophrologie et Activités
- Toute pathologie
- Aidant
- Adulte

Description :

L'association RePairsAidants propose une activité :

De nouveaux ateliers bien-être RePairs Aidants sont ouverts aux inscriptions !

Un cycle de 10 ateliers de 2h en visio, entre avril et début juillet, sur le thème de la relaxation et du bien-être.

Chaque atelier proposera la découverte d'une technique de relaxation (sophrologie, auto-massage, yoga, etc) avec un professionnel.

1^{er} atelier le **16 avril de 14h à 16h sur** *Délier les tensions et faire circuler l'énergie* grâce au shiatsu et à la réflexologie .

Inscriptions sur notre site : <https://www.repairsaidants.com/ateliers/>

<https://www.repairsaidants.com/>

□