Ateliers "Mieux-être"

pour séniors ; aidants ; aidés



Vendredi 28 novembre

Foyer municipal du Grand Lemps

Place du Château



Pour les aidants et les séniors :

Accueil dès 8h30

- 9h00 **Débat : "Relation à l'autre"**
- 10h30 **"Cohérence cardiaque"**
- 10h45 **"Je me ressource !"**



Pour les aidants et les aidés :

Accueil dès 14h

- 14h30 **"Massage des mains"**
- 16h00 **"Cohérence cardiaque" et clôture**

Accès gratuit