

Sophrologie pour les seniors - Détendez-vous



Vous ou l'un de vos proches avez plus de 60 ans ? Vous souhaitez prendre soin de vous, vous détendre et partager un moment agréable ?

La MARPA d'Auriac-sur-Vendinelle vous propose un **rendez-vous autour de la relaxation et du bien-être.**

Atelier Sophrologie

Un moment simple et chaleureux pour :

- #### Découvrir des exercices de relaxation et de méditation
- # Apprendre des techniques pour apaiser le corps et l'esprit
- # Partager un moment convivial

Ces séances sont animées par **Sarah Hervé**, dans une ambiance bienveillante et détendue.

#De 14h45 à 15h45

À la MARPA à Auriac-sur-Vendinelle

#Les mardis : 14 avril • 19 mai • 9 juin • 23 juin

#Gratuit – sur réservation

Réservation au 05 62 71 96 97

ou par mail : saraherve.sophrologue@gmail.com



Atelier Sophrologie méditation

Les mardis **Gratuit - sur réservation**

De 14h45 à 15h45

**MARPA d'Auriac
-sur-Vendinelle**

- 14 avril
- 19 mai
- 9 juin
- 23 juin

À destination des résidents et personnes âgées de plus de 60 ans du Lauragais.

