

# Marpa : Ateliers bien-être et relaxation

Prochaine date : Vendredi 07 mars 2025



Dans le cadre de l'appel à projet MARPA et AGRICA 2024, la MARPA Cœur Lauragais a vu son projet retenu, permettant la mise en place d'**ateliers mensuels dédiés au bien-être des résidents et des personnes âgées du Lauragais**.

Ces ateliers sont animés par Sarah Hervé, sophrologue. Chaque mois, un thème différent est exploré pour **répondre aux besoins spécifiques des participants**, en mêlant **sophrologie, relaxation, et techniques pratiques**.



A destination des personnes âgées du Lauragais



UN VÉRITABLE VOYAGE OLFACTIF ET SENSORIEL. OÙ VOUS AUREZ LA JOIE DE DÉGUSTER TROIS CHOCOLATS ET UN CHOCOLAT CHAUD !

animé par Criollo Chocolatier et Sarah Hervé

Gratuit sur inscription / 25 participants

RENSEIGNEMENTS: 06 61 20 34 77 (MARPA) - 07 87 10 82 57 (SARAH)



## #Atelier Découverte & Dégustation du Cacao

#Vendredi 07 mars 2025

#4h15 à 16h15



Un voyage olfactif et sensoriel autour du chocolat vous attend ! Venez savourer **trois chocolats et un délicieux chocolat chaud**, lors d'un moment gourmand animé par **Criollo Chocolatier et Sarah Hervé**.

**#Gratuit sur inscription – 25 participants**

### **Informations pratiques :**

- **Horaires** : de 14h15 à 16h15
- Gratuit sur inscription
- Renseignements : 05 61 20 34 77 (MARPA) ou 07 87 10 82 57 (Sarah)

Ces ateliers sont une belle occasion de **prendre soin de soi** et **d'améliorer son quotidien** grâce à des pratiques de relaxation et de développement personnel adaptées. Ne manquez pas ces moments de bien-être !