

ATELIERS POUR PRENDRE SOIN DE SOI



**Aidant d'un proche malade,
Venez prendre soin de vous !**

Ces ateliers ont pour objectif d'apprendre à gérer votre énergie et à respecter vos besoins afin de prévenir le risque d'épuisement accru de par votre relation d'aide auprès de votre proche. Les ateliers se centrent sur vous dans votre globalité et favorise la mise en mouvement de soi.

à Avranches
1, rue Pont Gilbert

les jeudis :

**5 mai,
19 mai,
2 juin,
9 juin,
16 juin,
23 juin,
30 juin 2022**

de 10h à 12h

Renseignements et inscriptions au siège de l'association :

**9, rue Daniel - 50200 COUTANCES
02.33.17.16.41 - contact@francealzheimer50.org**