



L'ATELIER DES AIDANTS

Cycle bien-être en Bresse Bourguignonne

Un cycle Bien-être gratuit proposé aux aidants

**Des temps de soutien
individuel** par téléphone
avec une sophrologue sur
RDV à partir de septembre
2020

*Pour souffler, évacuer le stress,
Pour se sentir bien,
Pour partager un moment convivial,
Pour renouer les liens...*

**Des ateliers collectifs de
relaxation
+ 1 atelier d'information sur
vos droits**

A partir du 3 novembre 2020
de 10h à 12h à Louhans*

* Le lieu exact vous sera communiqué ultérieurement

Inscription gratuite et obligatoire

Nom, prénom :

Commune :

Tél :

Courriel :



Renseignements et inscription :

Par courrier: IREPS BFC, antenne 71
Morgane FAVRE,
4, quai des marans 71000 Mâcon

Par téléphone : 03 85 39 42 75

Par mail: m.favre@ireps-bfc.org

- **4 temps de soutien individuel + 7 ateliers collectifs dans le secteur de Louhans : information et relaxation**
- Avec une **sophrologue**
- **Séances collectives à partir du mardi 3 novembre 2020 de 10h à 12h**

Possibilité de bénéficier gratuitement d'un transport à la demande