



**La plateforme de répit PR3A vous invite à un atelier Bien-être,  
Si vous habitez en Ardèche et que vous êtes et aidant(e) d'un enfant où  
D'un proche âgé de moins de 60 ans porteur de handicap.**

Bonjour à tous, nous vous proposons de venir participer aux ateliers de sophrologie que nous organisons prochainement sur Saint Peray.

### *LA SOPHROLOGIE*

*C'est une pratique de relaxation thérapeutique qui travaille sur la conscience du lien entre les corps physiques, psychique et émotionnel.  
Un travail d'équilibre et d'harmonisation du corps et de l'esprit qui aide à retrouver un état de mieux-être.*

**Pour participer aux ateliers animés par madame Céline Juan  
Cliquez sur le lien ci-dessous**

<https://framadate.org/zxEIVSeHb18DV41w>



*Les ateliers se dérouleront au CEP du Prieuré Place Louis Alexandre Faure  
07130 Saint-Péray.*

**Date limite de participation le 6 octobre**

**Si vous êtes intéressé, que vous avez besoin de relayage pour votre proche ou  
en cas de désistement, merci de contacter Nancy DUCORD, Coordinatrice  
PR3A, au 06 08 41 93 62 ou par mail [nancy.ducord@adapei07.fr](mailto:nancy.ducord@adapei07.fr)**