



**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 Annonay.

Pour participer aux ateliers animés par madame Céline Juan

Cliquez le lien ci-dessous

<https://framadate.org/4HEV81V8mkMYx8bB>

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.*



Les ateliers se dérouleront à l'Ermitage du Montmiandon.

**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**