

Entrée libre

La sophrologie pour mieux  
vivre au quotidien

**Apprendre à souffler et  
respirer pour gérer ses  
émotions**

CONFÉRENCE -  
ATELIER

Par Stéphanie MARTINOT  
SOPHROLOGUE



**Jeudi 26 novembre 2020**

à 15h Salle d'animations  
EHPAD SIMON HÊME

75 rue Haute d'Aulnay à Mer  
[contact@ehpad-mer.fr](mailto:contact@ehpad-mer.fr)  
02.54.81.03.54

" Aidants :  
Et si je me  
ressourçais "

