

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
02.54.81.03.54

" Aidants :
Et si je me
ressourçais "

