

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 16 septembre 2021**

**A 14h30**

Au Cercle Laïque à MER  
(face à la Halle)

Renseignements :  
[contact@ehpad-mer.fr](mailto:contact@ehpad-mer.fr)  
02.54.81.03.54

**" Aidants :  
Et si  
je me ressourçais ?"**

