SOLI'SERVICE
Château Silhol

GRATUIT

Atelier Bien-Être pour les Aidants

YOGA SUR CHAISE & SOPHROLOGIE

Un temps pour souffler, se détendre et prendre soin de soi.

Codes 30 Nîmes:

- 9/09 de 14h à 1 6h
- 7/10 de 14h à 16h
- 4/11 de 14h à 16h
- 2/12 de 14h à 16h

CCAS de Calvisson:

- 28/09 de 14h à 1 6h
- 26/10 de 14h à 16h
- 23/11 de 14h à 16h
- 14/12 de 14h à 16h

Uzès Résidence Domytis:

- 2/09 de 10h à 11h Yoga
- 18/09 de 10h à 11h Sophrologie
- 7/10 de 10h à 11h Yoga
- 23/10 de 10h à 11h Sophrologie
- 4/11 de 10h à 11h Yoga
- 20/11 de 10h à 11h Sophrologie
- 2/12 de 10h à 11h Yoga
- 18/12 de 10h à 11h Sophrologie

Informations et inscription au :

Tel : +07 68 33 56 66
lena.roussel@chateau-silhol.fr

Marcella
l'association pour les aidants

cap Prévention Seniors
Les caisses de retraite s'engagent

codes 30
Comité départemental d'éducation pour la santé

ADAO
Association des aidants d'Occitanie

Mission des financeurs Gard

Conseil Départemental Gard

AG2R LA MONDIALE