## Atelier

# SOPHRO RESSOURCE

**Une bulle d'oxygène**

**Pour les Proches Aidants**

### SOUFFLER

Respiration, relaxation, éveil de la conscience sensorielle et pratiques corporelles douces

### PARTAGER

Échanges et discussions en petit groupe dans une ambiance bienveillante

### SE RECHARGER

Renforcement des ressources intérieures et des capacités d'adaptation

**Les samedis**
16/11 ; 30/11 ;
14/12 et 21/12
**De 11h à 12h30**

Animé par Sandra Skandrani
Sophrologue Relaxologue
07 72 14 77 65

Accueil Familles Cancer
68 rue du pont de Créteil
94100 Saint-Maur-des-Fossés

## Atelier

# SOPHRO RESSOURCE

**Une bulle d'oxygène**

**Pour les Proches Aidants**

### SOUFFLER

Respiration, relaxation, éveil de la conscience sensorielle et pratiques corporelles douces

### PARTAGER

Échanges et discussions en petit groupe dans une ambiance bienveillante

### SE RECHARGER

Renforcement des ressources intérieures et des capacités d'adaptation

**Les samedis**
16/11 ; 30/11 ;
14/12 et 21/12
**De 11h à 12h30**

Animé par Sandra Skandrani
Sophrologue Relaxologue
07 72 14 77 65

Accueil Familles Cancer
68 rue du pont de Créteil
94100 Saint-Maur-des-Fossés