

# AIDANT FAMILIAL

## Ateliers Relaxation

**de 10 h 00—12 h 00**

**Salle de la Varenne—1<sup>er</sup> étage  
Rue Jean DUMAS À MESSEI**

**Prendre du temps pour souffler,  
prendre soin de soi et  
de ses émotions, se ressourcer, prendre du recul,  
trouver l'énergie pour faire face au quotidien,  
évacuer la tristesse et la colère.**

**Une participation de 15 € pour le cycle  
vous sera demandée**

**Sur inscription uniquement**

**Pour toute information et inscription obligatoire  
CLIC du Bocage 02.33.37.15.95**

