PARENTHESE RELAXATION

Gagner en sérénité, confiance, énergie et optimisme.

Pour apprendre à mieux gérer ses émotions, gagner en qualité de sommeil ou calmer le mental. Techniques de respiration et mobilité seront vos alliés !

Intervenante :
Valérie DESVIGNES

TROMBINOSCOPE DES INTERVENANTS

Nathalie BOTTERON
Intervenante Yoga

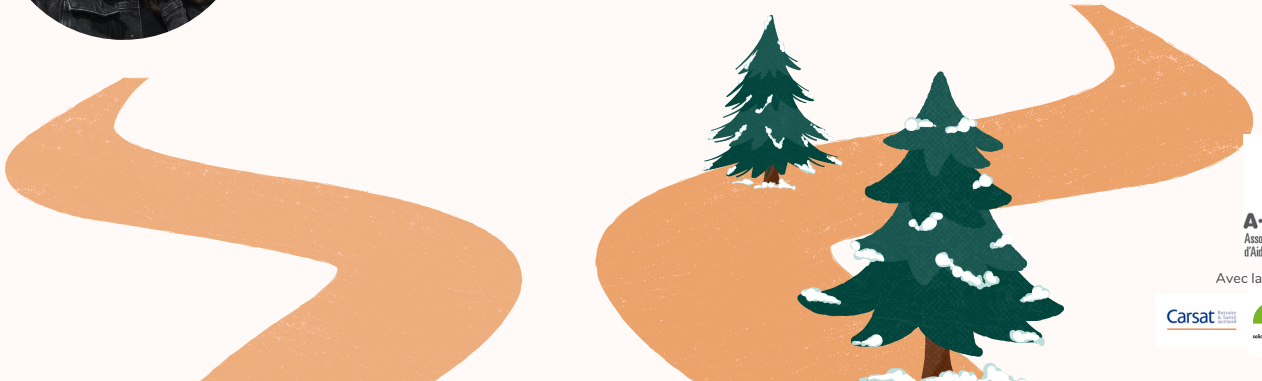
Valérie DESVIGNES
Intervenante
Parenthèse Relaxation
Rigologue - Sophrologue

Claire PREVEL
Intervenante
Poésie et Voyage en Corps
Médiatrice Artistique

SOUTIEN AUX AIDANTS

Un temps pour soi

PROGRAMME 1ER TRIMESTRE 2024



A·I·A·S·A·D
Association Intercommunale d'Aide et de Soins à Domicile

Avec la participation de

Carsat · cnsa · RHÔNE LE DÉPARTEMENT

"Proposer sa Poésie"

de 15h00 à 16h30

Aucune technique artistique requise

Yoga en collectif

de 15h00 à 16h30

Aucune technique requise

Tenue confortable demandée et plaid si besoin

"Voyage en corps et encore"

de 15h00 à 16h30

Aucune technique requise

Tenue confortable demandée

Parenthèse relaxation

de 14h00 à 15h30

Aucune technique requise

Tenue confortable demandée

VILLIE MORGON (69910)

Salle privée - 1479 Route du Cru

QUINCIE (69430)

Salle communale

CHENAS (69840)

Salle des fêtes

2024

Janvier			Février			Mars		
1	L		1	J		1	V	
2	M		2	V		2	S	
3	M		3	S		3	D	
4	J		4	D		4	L	
5	V		5	L		5	M	
6	S		6	M	CHENAS	6	M	
7	D		7	M		7	J	
8	L		8	J	QUINCIE	8	V	
9	M	QUINCIE	9	V		9	S	
10	M		10	S		10	D	
11	J	CHENAS	11	D		11	L	
12	V		12	L		12	M	QUINCIE
13	S		13	M		13	M	
14	D		14	M		14	J	CHENAS
15	L		15	J		15	V	
16	M		16	V		16	S	V-MORGON
17	M		17	S	V-MORGON	17	D	
18	J		18	D		18	L	
19	V		19	L		19	M	
20	S		20	M	CHENAS	20	M	
21	D		21	M		21	J	
22	L		22	J		22	V	
23	M	QUINCIE	23	V		23	S	
24	M		24	S		24	D	
25	J		25	D		25	L	
26	V		26	L		26	M	QUINCIE
27	S		27	M		27	M	
28	D		28	M		28	J	
29	L		29	J		29	V	
30	M					30	S	
31	M					31	D	

MODALITES D'INSCRIPTION

Inscription obligatoire pour chaque séance auprès du standard de l'AIASAD au **04.74.69.27.72** ou à **aiasad.beaujeu@aideetsoinsbeaujeu.fr**

Toutes les séances sont gratuites.

Chaque participant est libre de s'inscrire à la séance souhaitée et donc de choisir sa fréquence.

ARRIVÉE DU PROGRAMME 2EME TRIMESTRE 2024 PROCHAINEMENT !