

15^e édition



**JOURNÉE
NATIONALE**
des
aidant.es



ATELIERS DÉCOUVERTE



AROMATHÉRAPIE

Découverte des huiles essentielles et leurs bienfaits sur la santé, en réponse aux maux du quotidien : anxiété, problèmes de sommeil, fatigue, ...

Par Valérie POUPIN

LUNDI 07 OCTOBRE 2024

Salle de l'Oasis N°3, 1 Rue de la Montparière, LE POIRÉ SUR VIE

14h30 à 16h00

RELAXATION PAR LA MUSIQUE

Relaxation par la voix, la musique, la rythmique. Détente physique et psychique par le mouvement, l'écoute, les instruments.

Par Sophie GUILBERT

MARDI 15 OCTOBRE 2024

**Entour'âge, 29 Rue Anatole France
LA ROCHE SUR YON**

14h30 à 15h15 OU 15h30 à 16h15

Inscription obligatoire

par mail ou par téléphone : pfr.centre@lna-sante.com - 07 89 00 52 72

*Places
limitées!*