

Inspirez- vous !

Participez aux **ateliers de sophrologie** de l'ADPA :
Apprenez à faire confiance à votre souffle et
votre corps, repoussez l'anxiété, les douleurs.
Respirez !

Un premier cycle de 8 séances d'une heure sera proposé le vendredi
entre 15h et 16h, à partir du 17 juin 2022.

Le second et le troisième cycles seront proposés
à partir du 16 septembre, entre 14h et 15h ou entre 15h30 et 16h30
(deux groupes).



Cabinet médical Ferrié, quartier de Bonne à Grenoble.



Inscription obligatoire : 04 76 40 05 58
prevention@adpa38.fr

*Ateliers gratuits, financés par la Conférence des Financeurs de l'Isère,
réservés aux personnes de 60 ans et plus.*



Accompagner à Domicile
pour Préserver l'Autonomie

