

# RELAXATION

# des Aidant.es



**VOUS VOUS OCCUPEZ D'UN PROCHE ?**

*Ateliers de bien-être et de répit :  
gestion du stress, des émotions, auto-massages,*

Animé par Rachèle Guillin, professionnelle certifiée - Ateliers Gratuits,  
Renseignements & Inscription impérative au 06 72 48 76 63

## LES MERCREDIS

**BEUVILLERS**  
de 9H30 à 11H00

Salle La Concorde  
14 rue de l'Eglise

Le 13 septembre  
Le 11 octobre  
le 15 novembre  
Le 13 décembre  
Le 10 janvier

**TRIEUX**  
de 9H00 à 10H30

Salle G. Brassens  
Av. de la Libération

Le 20 septembre  
Le 18 octobre  
Le 22 novembre  
Le 17 janvier  
Le 21 février

**MERCY-LE-BAS**  
de 9H30 à 11H00

Foyer Municipal  
Route Nationale

Le 27 septembre  
Le 29 novembre  
Le 24 janvier  
Le 28 février  
Le 27 mars

**BOULIGNY**  
de 9H30 à 11H00

Foyer M. Thorez  
258 rue de la Libération

Le 4 octobre  
Le 8 novembre  
Le 6 décembre  
Le 3 janvier  
Le 7 février