



L'UNAFAM 46 VOUS PROPOSE UNE PARENTHÈSE, UN LIEU POUR S'ÉVADER DU QUOTIDIEN ET SE DÉTENDRE

Vous êtes concerné par la santé mentale, aidant d'une personne atteinte de troubles psychiques ? Venez vous ressourcer et partager le temps d'une parenthèse, rien que pour vous.

LE 7 OCTOBRE A FIGEAC AU CENTRE CULTUREL L'ASTROLABE.

SALLE DU CARRE 2 BOULEVARD PASTEUR - 46100 FIGEAC

MATIN

9H30 – 11H15 : ATELIER ÉCRITURE

11H30 – 12H30 : YOGA DU RIRE

APRÈS-MIDI

12H30 – 14H00 : REPAS TIRÉ DU SAC

14H00 – 15H30 : SOPHROLOGIE

12 personnes maximum / participation au chapeau / renseignements et inscriptions :

Pascal RAZAT, Délégué Unafam 46 : 06 44 77 02 56 - 46@unafam.org