

# ATELIER DE RELAXATION FRANCE ALZHEIMER RHÔNE

UN JEUDI PAR MOIS, DE 16H À 17H

Salle Franklin, 7 rue d'Enghien,  
69002 LYON



L'atelier de relaxation (séance d'1 heure par mois) est proposé dans le but d'**offrir un temps de répit et de détente** aux aidants familiaux accompagnant une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée.


Cette activité, pratiquée par une sophrologue formée, permet à l'aidant de **trouver des temps de repos**, de **réduire le stress** et d'amener progressivement l'aidant vers un état de **bien-être**.

UN JEUDI PAR MOIS, DE 16H À 17H

Jeudi 12 septembre 2019  
Jeudi 10 octobre 2019  
Jeudi 14 novembre 2019  
Jeudi 12 décembre 2019  
Jeudi 9 janvier 2020

Jeudi 13 février 2020  
Jeudi 12 mars 2020  
Jeudi 9 avril 2020  
Jeudi 14 mai 2020  
Jeudi 11 juin 2020

Renseignements et inscriptions  
au **04 78 42 17 65**  
ou à [alzheimer.rhone@wanadoo.fr](mailto:alzheimer.rhone@wanadoo.fr)

France Alzheimer Rhône   
[www.francealzheimer.org/rhone/](http://www.francealzheimer.org/rhone/)