



Accompagner à Domicile
pour Préserver l'Autonomie



FAITES UNE PAUSE, RESPIREZ !

**Vous souhaitez découvrir des techniques pour lutter contre l'anxiété
les troubles du sommeil, les douleurs ?**

L'ADPA propose des séances de sophrologie
aux personnes de 60 ans et plus.

Participez à un de nos cycles de 8 ateliers d'une heure,
quartier du Général Ferrié à Grenoble.

Le vendredi après-midi, de 13h30 à 14h30 ou de 14h30 à 15h30.

Du 3 mars au 2 juin 2023

Gratuit, inscription obligatoire auprès de l'ADPA :
04 76 40 05 58 ou prevention@adpa38.fr

Plus de propositions sur notre site www.adpa38.fr
(Nos services / Service prévention).

