

GRATUIT

Relaxation par le *rire*

Pour les proches aidants



Du 15/10/26 au 17/12/26

10 séances d' 1 heure 30



Espace Auguste MILHES

416 rue du Capitaine Beaumont

81370 SAINT SULPICE LA POINTE



- Offrez-vous une pause pour souffler et prendre soin de vous.
- Découvrez comment le rire peut aider à relâcher les tensions.
- Bougez, respirez, riez... et laissez-vous surprendre !
- Un moment convivial pour retrouver légèreté, énergie et bonne humeur.

*Prendre soin
de soi pour mieux
accompagner*

Animé par



Modalités d'inscription
CBE du NET - TARN
05 62 89 07 70

GRATUIT

Relaxation par le *rire*

Pour les proches aidants



Du 15/10/26 au 17/12/26

10 séances d' 1 heure 30

Jeudi 15 Octobre 2026 de 15h à 16h30
Jeudi 22 Octobre 2026 de 15h à 16h30
Jeudi 29 Octobre 2026 de 15h à 16h30
Jeudi 5 Novembre 2026 de 15h à 16h30
Mardi 10 Novembre 2026 de 10h à 11h30
Jeudi 19 Novembre 2026 de 15h à 16h30
Jeudi 26 Novembre 2026 de 15h à 16h30
Jeudi 3 Décembre 2026 de 15h à 16h30
Mardi 8 Décembre 2026 de 10h à 11h30
Jeudi 17 Décembre 2026 de 15h à 16h30

Animé par



Modalités d'inscription
CBE du NET - TARN
05 62 89 07 70