



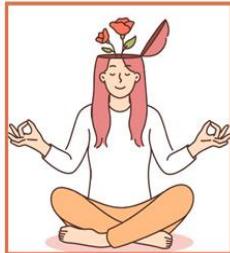
VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE EN PERTE D'AUTONOMIE, FRAGILISÉ PAR L'AVANCÉE EN ÂGE, LA MALADIE OU LE HANDICAP ...

Atelier pour les aidants

**Prendre soin de soi
grâce à la sophrologie et la gestion du sommeil**

Participation
gratuite
sur inscription

Ateliers cadeaux
de l'association



Avec une intervenante de
Crée ton instant



le mardi 17 mars 2026

de 14h15 à 16h30

au Centre Jean Rieux
 **157, Avenue Jean Rieux**
31500 Toulouse

Prochaines dates : les mardis 14/04, 12/05 et 09/06/2026

Renseignements et inscriptions :



plateforme@lacadene.fr



05 34 40 43 70





VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE EN PERTE D'AUTONOMIE, FRAGILISÉ PAR L'AVANCÉE EN ÂGE, LA MALADIE OU LE HANDICAP ...

Participation
gratuite
sur inscription

Atelier pour les aidants

**Prendre soin de soi
grâce à l'auto-massage (Do-In)**



Avec une intervenante de
Crée ton instant

**Atelier cadeau
de l'association**



le mardi 10 février 2026

de 14h30 à 16h30

au Centre Jean Rieux



**157, Avenue Jean Rieux
31500 Toulouse**

Prochaines dates : les mardis 17/03, 14/04, 12/05 et 09/06/2026

Renseignements et inscriptions :



plateforme@lacadene.fr



05 34 40 43 70