

Les Apprem' ensemble

Une parenthèse bien-être

POUR LES AIDANTS



Prendre soin de soi pour
prendre soin de l'autre

Goûter
partagé en
fin d'atelier

Un lundi par mois
14h30 à 16h30
Saison 2026/2027
(dates au verso)

GRATUIT



Rencontres



Partage



Découvertes

Tiers-lieu « Le Parvis »
5, rue Georges Delpérrier
TOURS

Réservation au 02 47 36 96 83

pfr@agevie.fr

Possibilité de transport et accueil du proche aidé
gratuitement sur réservation





PROGRAMMATION

Lundi 28 septembre : présentation des ateliers et découverte de la cohérence cardiaque

Lundi 26 octobre : découverte de la sophrologie

Lundi 30 novembre : découverte Qi Gong

Lundi 21 décembre : découverte de la Réflexologie

Lundi 25 janvier 2027 : découverte du Yoga

Lundi 22 février 2027 : découverte du Do-in

Lundi 29 mars 2027 : découverte du Shiatsu

Lundi 26 avril 2027 : découverte de la méditation

Lundi 24 mai 2027 : découverte de la méditation graphique

Lundi 21 juin 2027 : temps convivial et festif

Réservation au 02 47 36 96 83

pfr@agevie.fr

Possibilité de transport et accueil du proche aidé gratuitement sur réservation

Action réalisée avec le soutien de la conférence des financeurs