



AIDE AUX AIDANTS

La Méditation : un anti-stress pour trouver l'équilibre dans mon quotidien d'aidant

Rencontre gratuite animée par Madame Ghislaine SPECHT,
animatrice formée à la méditation qui présentera :

- les bienfaits de la méditation, de son usage au quotidien,
- et proposera une mise en pratique.

**Vendredi 06 Avril 2018
De 14 h 30 à 16 h 30
Au centre culturel de Hoerdts
1 rue de la République
67720 HOERDTS**

Informations complémentaires :

Tél. 03 69 20 75 92

Tél. 03.68.33.83.79