

**13** janvier

Atelier « Régulation du stress »  
par Laëtitia Mercat

**10** février

Atelier « Osez la confiance »  
par Equi'Libre

**16** mars

Atelier « Prenons soin de vous  
au printemps »  
par Mathilde Pérol-Sarica



**Vous êtes proche aidant et  
avez envie de détente dans un  
lieu convivial ?**

**Participez aux  
SAMEDIS BIEN-ÊTRE  
DE MÉTROPOLE  
AIDANTE**

**Accueil à partir de 9h30  
autour d'un petit-déjeuner**

**Frais de participation : 5 €**

**Inscription :**  
(Places limitées)



---

**9h30 à 11h30**

**292, rue Vendôme, 69003 Lyon**

**04 72 69 15 28**

**contact@metropole-aidante.fr**