

GLOBALCITÉ

Bistrot Mémoire Nomade



Vendredi 24 janvier de 14h30 à 16h30

La sophrologie : comment cette pratique peut nous aider ?

Venez partager un moment de convivialité avec Françoise Rossignol, sophrologue et praticienne en réflexologie Thaï. Elle vous présentera la pratique de sophrologie et ses bienfaits sur la santé mental et physique. Elle proposera également une expérience immersive pour vous faire vivre la sophrologie; combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive pour favoriser le bien-être et la gestion émotionnelle.



**RDV au Cadran, Maison de quartier
Beauregard**

11 avenue André Mussat - 35000 Rennes



Vous êtes confrontés à la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée.

Vous accompagnez au quotidien l'un de vos proches atteints de cette maladie.

Ouvert à tous, les rencontres de l'association sont des temps conviviaux et d'échanges bienveillants.

L'équipe de l'association Globalcité vous accueille autour de thématiques différentes pour s'informer, se soutenir et préserver le lien social.

Depuis 2004 nous faisons le pari qu'il est possible de "mieux vivre" avec la maladie à condition que l'environnement humain et matériel soit mieux préparé et adapté.

Si vous aussi vous souhaitez vous engager pour bâtir une société plus inclusive : **Rejoignez-nous !**

 **ASSOCIATION GLOBALCITÉ**
Espace Santé Olivier Sabouraud
7 rue de Normandie - 35000 Rennes

 **07 87 04 65 63**
www.globalcite.fr
contact@globalcite.fr



@globalcite

