

Atelier Tai Chi pour les aidants familiaux

Lundi 7 février 2022



Le prochain atelier « répit » Taï-Chi à destination des aidants familiaux aura lieu le lundi 7 février de 14h30 à 17h à la salle des fêtes de Gargenville. Vous accompagnez un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie ? Venez vous octroyer une pause détente dans votre semaine. Le Taï-Chi est avant tout un art du bien-être, accessible à tous. L'objectif est d'atteindre un état de tranquillité intérieure, tout en étant en mouvement. Le tout dans une atmosphère conviviale et bienveillante. Cet atelier est gratuit, et sera l'occasion d'évoquer votre situation et de recevoir des conseils personnalisés.

Coordonnées

Salle des fêtes
Place du 8 mai 1945
78440
Gargenville
Contact

CCAS de Gargenville
01 30 98 89 00