



# Sophrologie

Avec le soutien du département, France Alzheimer Gironde vous propose gratuitement un moment de répit.

Vous accompagnez une personne souffrant de troubles neurocognitifs de type maladie d'Alzheimer ou autres maladies apparentées, nous vous convions à des séances de **sophrologie**.

Dispensées par une professionnelle, ces séances vous permettront de prendre du recul face aux situations et aux émotions difficiles que vous traversez.  
Ce moment est pour vous.

Venez vous ressourcer à la mairie de COMPS  
tous les 15 jours le vendredi de 14h30 à 15h30  
Prochaines dates : 16 février,  
1er, 15, 29 mars.



Renseignements et inscription auprès de :  
Hélène Évrard (bénévole France Alzheimer référente Haute Gironde) 06 29 55 34 46