

# Sophrologie pour les aidants

## Osez une pause !

★ **Gratuit - Sur inscription** ★



**Le CCAS**  
à vos côtés !



### POUR QUI ?

- Aidants de seniors
- Aidants de proches en situation de handicap (tous âges)



### QUAND ?

**À partir du 5 septembre 2025**

- 2 vendredis par mois
- De 14h à 15h30



### POURQUOI ?

- Trouver un lieu ressource
- Améliorer son bien-être
- Prendre du temps pour soi



### OÙ ?

**Centre social La Bastide**

**835, route de Pertuis  
CAVAILLON**

**Pendant ce temps-là, le CCAS veille sur votre proche !**



Inscription au 04 90 78 03 45 ou  
[infoseniors@ccas-cavaillon.fr](mailto:infoseniors@ccas-cavaillon.fr)

Inscrivez - vous  
en ligne

