



**UN MOMENT
POUR SOI !**

VENEZ VOUS **RESSOURCER
AU CLUB DES AIDANTS JOSEPH WEILL**

SÉANCES DE MÉDITATION
À PARTIR DU 10 OCTOBRE DE 14H30 À 16H

À l'occasion de la journée nationale des aidants,
le *club des aidants Joseph Weill* lance la première séance
de son programme de méditation.

Avis aux aidants, venez vous initier à
la **méditation** pour savourer l'**instant
présent** en toute **sérénité** !

La séance va débiter par une
méditation guidée suivie d'un
temps de **parole** et d'**échanges**.



Nous ferons ensuite l'expérimentation de
la pleine conscience gustative autour d'une
boisson et quelques gourmandises.

Le *club des aidants Joseph Weill* se
mobilise pour les aidants de personnes
âgées dépendantes dans leur
quotidien et veille à leur bien-être.

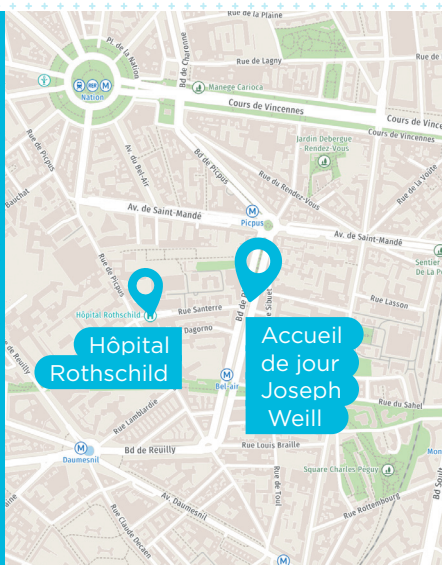
NOUS TROUVER

10, rue santerre, Paris 12e
station Nation - Lignes **1 4 6 9**
station Daumesnil - Lignes **6 8**
station Bel Air - Ligne **6**



POUR S'INSCRIRE, CONTACTER :

Mail : clubdesaidants@ose-france.org
Tél. 01 88 61 69 81



OSE (Œuvre de Secours aux Enfants) -
Association reconnue d'utilité publique depuis 1951.
117 rue du Faubourg du Temple, 75010 Paris.
Web : ose-france.org

