

campus3



Formation gratuite

Atelier d'automassage

pour proche aidant d'aîné, personne aînée et toute personne intéressée

Le **Campus3** et le **Centre d'entraide aux aînés** vous invitent à un atelier « **santé** » gratuit!



Animatrice: Madame Andrée Turpin

Madame Turpin est diplômée en massothérapie et membre de l'association des massothérapeutes professionnels du Québec (A.M.P.Q.). Elle travaille depuis plus de 25 ans dans un CHSLD de l'Outaouais.

L'automassage est une technique qui consiste à se masser soi-même et vise à éliminer les tensions accumulées. Cette thérapie se pratique à l'endroit qui vous convient, à tout moment et offre rapidement de nombreux bienfaits. Venez ressourcer *l'ensemble de votre corps* en pratiquant ces doux gestes de mieux-être!

Quand : lundi 3 juin 2019

Durée : **10h à 11h15**

Où : **Campus3 (salle 1)**
196, rue Notre-Dame, Gatineau

Inscriptions limitées. Veuillez confirmer votre présence en vous présentant à l'Accueil du **Campus 3**; ou en téléphonant à Marie Ange au 819 771-6609 poste 126; ou au marichercea@videotron.ca