

• Atelier collectif de détente, kesako ? •

S'occuper d'un proche dépendant a des répercussions sur la santé physique et mentale des aidants.

Nous vous proposons de participer à des ateliers collectifs de détente afin de vous permettre de rencontrer d'autres aidants, de vous sensibiliser sur la nécessité de « prendre du temps pour soi, se concentrer sur son propre bien-être et sa santé » et vous initier à des techniques de bien-être.

Ces activités sont encadrées par des **professionnels du bien-être**.

Parmi les activités proposées, les aidants peuvent alors bénéficier de séances telles que :

- Sophrologie
- Socio-esthétique
- Art-thérapie
- Tsega danse



Intervenant(s)

Amandine GULLSTRAND

Diplômée du CAP Esthétique; Formée aux techniques posturales de la micro ostéo digitale ; Formée à la méthode de soin visage decléor AROMABLEND ; diplômée en aromathérapie intégrative ; formée en phytothérapie

Hugo IVEVE

Tséga danse

Angélique MAUGER

Sophrologue

Marie-Noel RIEFFEL

Art-thérapeute ;
Socio-esthéticienne



Atelier collectif de détente

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
JUILLET			
Tséga danse (matin) Socio-esthétique (après-midi)	Vendredi 19 Juillet 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AOÛT			
Sophrologie (matin) Art-thérapie (après-midi)	Vendredi 23 Août 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
SEPTEMBRE			
Tséga danse (matin) Socio-esthétique (après-midi)	Vendredi 20 Septembre 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
OCTOBRE			
Sophrologie (matin) Art-thérapie (après-midi)	Vendredi 18 Octobre 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
NOVEMBRE			
Tséga danse (matin) Socio-esthétique (après-midi)	Vendredi 22 Novembre 9H00 à 10H30 13H00 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons