

## • Activités de bien-être, kesako ? •

Les équipes et partenaires de la Plateforme La Réunion des Aidants organisent des temps dédiés au bien-être à destination des aidants dans un format d'une demi-journée ou journée entière.

L'objectif est de sensibiliser les proches aidants à la nécessité de " prendre du temps pour soi " et de les initier aux différentes techniques de bien-être.

Les aidants peuvent alors bénéficier de séances de :

- réflexologie plantaire
- luminothérapie
- art-thérapie
- parcours gymnique
- yoga
- yoga du rire
- massages
- aromathérapie
- coiffure
- soins des mains
- socio-esthétiques
- art-créatif



### Intervenant(s)

**Rose LEGENDRE**

Réflexologue plantaire

**Vanessa COLLIN**

Sophrologue ; Hypnothérapeute

**Véronique DURAND**

Art-thérapeute

**Marie-Noël RIEFFEL**

Art-thérapeute ;

Socio-esthéticienne

**Amandine GULLSTRAND**

cf. page 15



### Intervenant(s)

**Clémence RIPAUT**

Professeure de yoga



## Journée bien-être



THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
<b>JUILLET</b>			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	<b>Vendredi 7 Juillet   8H à 15H</b> <b>Vendredi 21 Juillet   8H à 15H</b>	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
<b>AOÛT</b>			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	<b>Vendredi 4 Août   8H à 15H</b> <b>Vendredi 18 Août   8H à 15H</b>	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
<b>SEPTEMBRE</b>			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	<b>Vendredi 1 Septembre   8H à 15H</b> <b>Vendredi 15 Septembre   8H à 15H</b>	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
<b>OCTOBRE</b>			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	<b>Vendredi 20 Octobre   8H à 15H</b>	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
<b>NOVEMBRE</b>			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	<b>Vendredi 3 Novembre   8H à 15H</b> <b>Vendredi 17 Novembre   8H à 15H</b>	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
<b>DÉCEMBRE</b>			
Réflexologie, sophrologie, yoga, estime de soi, art thérapie	<b>Vendredi 1 Décembre   8H à 15H</b> <b>Vendredi 15 Décembre   8H à 15H</b>	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons

\*Vous avez la possibilité de ramener votre repas et de le réchauffer sur place, afin de profiter sereinement d'une journée de répit à la Maison des Aidants (KGR)

