

• 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 :

- Zumba
- Atelier détente : voyage sonore
- Ateliers bien-être : socio-esthétique, art-thérapie
- Aromathérapie



Intervenant(s)

Amandine GULLSTRAND
Aromathérapie

Marie-Noel RIEFFEL
Art-thérapeute ;
Socio-esthéticienne

Steven CHAN HOI SING
Zumba

Cynthia GALAND
Voyage sonore



Atelier collectif de détente

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FEVRIER			
Zumba <i>(matin)</i> / Voyage sonore <i>(après-midi)</i>	Vendredi 21 Février 10H à 11H30 / 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MARS			
Socio-esthétique/ Art-thérapie <i>(matin)</i> / Aromathérapie <i>(après-midi)</i>	Vendredi 21 Mars 10H à 11H30 / 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AVRIL			
Zumba <i>(matin)</i> / Voyage sonore <i>(après-midi)</i>	Vendredi 18 Avril 10H à 11H30 / 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MAI			
Socio-esthétique/ Art-thérapie <i>(matin)</i> / Aromathérapie <i>(après-midi)</i>	Vendredi 23 Mai 10H à 11H30 / 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
JUIN			
Zumba <i>(matin)</i> / Voyage sonore <i>(après-midi)</i>	Vendredi 6 Juin 10H à 11H30 / 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



INFOS
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37