

## • 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-Noël RIEFFEL**  
Art-thérapeute ;  
Socio-esthéticienne

**Steven CHAN HOI SING**  
Zumba

**Cynthia GALAND**  
Voyage sonore



## Atelier collectif de détente

| THÈME   | DATE / HORAIRE  | COMMUNE    | ADRESSE  |
|---|---|------------|--|
| <b>JUILLET</b>  |   |            |  |
| <b>Socio-esthétisme</b><br><i>(matin)</i> / <b>Aromathérapie</b><br><i>(après-midi)</i> | <b>Vendredi 18 Juillet</b><br>10H à 11H30 / 13H00 à 14H30   | Entre-Deux | La Kaz Grand'R,<br>120 rue Défaud Ravine des Citrons |
| <b>AOÛT</b>   |   |            |  |
| <b>Zumba</b><br><i>(matin)</i> / <b>Voyage sonore</b><br><i>(après-midi)</i>            | <b>Vendredi 22 Août</b><br>10H à 11H30 / 13H00 à 14H30      | Entre-Deux | La Kaz Grand'R,<br>120 rue Défaud Ravine des Citrons |
| <b>SEPTEMBRE</b>  |   |            |  |
| <b>Socio-esthétisme</b><br><i>(matin)</i> / <b>Aromathérapie</b><br><i>(après-midi)</i> | <b>Vendredi 19 Septembre</b><br>10H à 11H30 / 13H00 à 14H30 | Entre-Deux | La Kaz Grand'R,<br>120 rue Défaud Ravine des Citrons |
| <b>OCTOBRE</b>  |   |            |  |
| <b>Zumba</b><br><i>(matin)</i> / <b>Voyage sonore</b><br><i>(après-midi)</i>            | <b>Vendredi 24 Octobre</b><br>10H à 11H30 / 13H00 à 14H30   | Entre-Deux | La Kaz Grand'R,<br>120 rue Défaud Ravine des Citrons |
| <b>NOVEMBRE</b>   |   |            |  |
| <b>Socio-esthétisme</b><br><i>(matin)</i> / <b>Aromathérapie</b><br><i>(après-midi)</i> | <b>Vendredi 21 Novembre</b><br>10H à 11H30 / 13H00 à 14H30  | Entre-Deux | La Kaz Grand'R,<br>120 rue Défaud Ravine des Citrons |



INFOS  
INSCRIPTIONS

0692 33 65 37