

• Ateliers de détente collectives, 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 :

- Ateliers créatifs
- Boxe
- Danse thérapie
- Yoga



Intervenant(s)

Delphine CIOLEK
Danse thérapie

Association C'ZART
Ateliers créatifs

Eric DAGARD
Boxe

Clémence RIPAULT
Yoga



Ateliers de détente collectives

THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FEVRIER			
Danse thérapie (matin) / Boxe (après-midi)	Vendredi 20 Février 10H à 11H30 / 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MARS			
Yoga (matin) / Ateliers créatifs (après-midi)	Vendredi 20 Mars 10H à 11H30 / 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AVRIL			
Danse thérapie (matin) / Boxe (après-midi)	Vendredi 17 Avril 10H à 11H30 / 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MAI			
Yoga (matin) / Ateliers créatifs (après-midi)	Vendredi 29 Mai 10H à 11H30 / 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
JUIN			
Danse thérapie (matin) / Boxe (après-midi)	Vendredi 26 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