

- **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 :

- **Réflexologie plantaire**
- **Socio-esthétisme**
- **Zumba**
- **Art-thérapie**



Ateliers de détente collectives

THÈME		DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
JUILLET				
Réflexologie plantaire <i>(matin)</i>	Socio esthétisme <i>(après-midi)</i>	Vendredi 17 Juillet 10H à 11H30 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AOUT				
Zumba <i>(matin)</i>	Art-thérapie <i>(après-midi)</i>	Vendredi 21 Août 10H à 11H30 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
SEPTEMBRE				
Réflexologie plantaire <i>(matin)</i>	Socio esthétisme <i>(après-midi)</i>	Vendredi 25 Septembre 10H à 11H30 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
OCTOBRE				
Zumba <i>(matin)</i>	Art-thérapie <i>(après-midi)</i>	Vendredi 23 Octobre 10H à 11H30 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
NOVEMBRE				
Réflexologie plantaire <i>(matin)</i>	Socio esthétisme <i>(après-midi)</i>	Vendredi 20 Novembre 10H à 11H30 13H00 à 14H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



**INFOS
INSCRIPTIONS**

0692 33 65 37