

# Ateliers de sophrologie

**GRATUITS ET OUVERTS  
À TOUS LES AIDANTS !**

S'occuper d'un proche au quotidien peut entraîner un épuisement physique, mental et émotionnel. Pour préserver leur santé, les aidants doivent s'accorder des moments de bien-être. La Plateforme d'accompagnement et de répit des aidants propose des séances de sophrologie, une méthode de relaxation aidant à lâcher prise et à libérer les émotions.

## Planning du premier semestre

Les lundis...

À 18H30

20 janvier

03 février

17 février

03 mars

1ère Séance : Evacuer les tensions accumulées /angoisses  
2ème Séance : Gérer et accepter ses émotions  
3ème Séance : Savoir prendre du recul  
4ème Séance : Installer le calme en soi et se recentrer

17 mars

31 mars

14 avril

28 avril

PAUSE ZEN / ESPACE RESSOURCE  
PAUSE ZEN / ESPACE RESSOURCE  
PAUSE ZEN / ESPACE RESSOURCE  
PAUSE ZEN / ESPACE RESSOURCE

12 mai

26 mai

02 juin

16 juin

Stage de 4 séances  
Stage de 4 séances  
Stage de 4 séances  
Stage de 4 séances

30 juin

PAUSE ZEN / ESPACE RESSOURCE



Les ateliers sont animés par une sophrologue praticienne et organisés aux Cheveux d'Ange, 26 rue Lucien Costes, 12100 Millau. Pour vous inscrire : appelez le **05 65 58 44 20** ou par mail : [pfr.cheveuxdange@altriane.fr](mailto:pfr.cheveuxdange@altriane.fr)

