

La'Détente

Ateliers Aidants : Annie PROSPER, Sophrologue

*Accompagner la personne aidante vers un mieux-être physique et mentale.
Faire une pause dans l'instant présent. Prendre du recul.*



Salle des Associations

Place de l'Eglise, à ESPERE

Le Jeudi de 14h à 15h

- * Apprendre à se détendre afin de chasser les tensions présentes.
 > Le corps détendu permet de favoriser le lâcher-prise.
- * Diminution du stress et de l'anxiété. Stop physique et mental.
- * Trouver ou accueillir les ressources nécessaires afin d'aider au mieux.
- * Prendre conscience de sa respiration. Détente plus profonde.
- * Stimuler les sens. Prendre du plaisir.
- * Prendre un temps d'échange et de partage avec un groupe

Contact : Lot Aide à Domicile : 0.805.69.69.46

Sophrologue : PROSPER Annie 07.87.55.40.85

**Avec la participation financière de la Conférence des Financeurs pour la prévention de la perte d'autonomie.
Ateliers gratuits sur inscriptions uniquement.**

	11 -Jeudi 02 avril 2026
	12 -Jeudi 09 avril 2026
	13 -Jeudi 16 avril 2026
	14 -Jeudi 07 mai 2026
5 -Jeudi 05 février 2026	15 -Jeudi 21 mai 2026
6 -Jeudi 12 février 2026	16 -Jeudi 28 mai 2026
7 -Jeudi 19 février 2026	17 -Jeudi 04 juin 2026
8 -Jeudi 12 mars 2026	18 -Jeudi 11 juin 2026
9 -Jeudi 19 mars 2026	19 -Jeudi 18 juin 2026
10 -Jeudi 26 mars 2026	20 -Jeudi 25 juin 2026

Contact : Lot Aide à Domicile : 0.805.69.69.46

Sophrologue : PROSPER Annie 07.87.55.40.85

Avec la participation financière de la Conférence des Financeurs pour la prévention de la perte d'autonomie. Ateliers gratuits sur inscriptions uniquement.