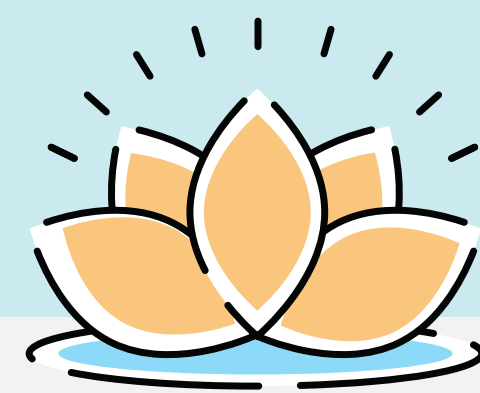


# AIDANTS : un temps pour NOUS

Vous aidez un proche touché par une maladie neuro-évolutive  
et/ou en perte d'autonomie ?

**Faites une pause bien-être !**



**Séances  
collectives**

**détente**

**partages**

**Information**

En petit groupe, venez vous initier à 2 approches "bien-être". Les ateliers sont animés par Véronique Vergona (Relaxation) et Mélanie Ferreira (Réflexologie). Ils durent une heure et sont suivis d'un temps d'échange convivial et gourmand.

**Un lundi par mois de 14h30 à 16h30**

## LENCLOITRE

Salle du 3ème âge

Mairie

**19/09/22 : Relaxation**

**17/10/22 : Relaxation**

**21/11/22 : Relaxation**

**19/12/22 : Réflexologie**

**16/01/23 : Réflexologie**

## BONNES

Maison des associations

Impasse Paul Rougnon

**26/09/22 : Réflexologie**

**24/10/22 : Réflexologie**

**28/11/22 : Réflexologie**

**12/12/22 : Relaxation**

**09/01/23 : Relaxation**

**pour un mieux-être au quotidien**

**Gratuit - inscriptions au 05 49 02 31 99**

(Plateforme de répit des Aidants Nord Vienne)

# AIDANTS : un temps pour NOUS

**Vous aidez un proche touché par une maladie neuro-évolutive  
et/ou en perte d'autonomie ?**

**PRENDRE SOIN DE SOI  
POUR PRENDRE SOIN DE L'AUTRE**



Faites une pause bien-être pour recharger vos batteries

**Relaxation** : Au cours d'une séance de relaxation basée sur l'expérimentation des cinq sens, notre intervenante vous permettra de vous décontracter, et de découvrir des astuces à reproduire chez vous pour en ancrer les bienfaits ; vous serez ainsi à même de trouver ou de cultiver en vous les ressources à mobiliser pour gérer les émotions et le stress quotidiens.

**Réflexologie** : technique naturelle et manuelle qui permet de rééquilibrer et d'améliorer le bien-être du corps. En stimulant des zones réflexes sur les pieds, les mains, le visage ou le crâne, la séance procure une détente physique et cérébrale. Elle prévient, soulage et diminue un certain nombre de troubles fonctionnels liés au stress : tension musculaire, maux de tête, trouble mineur du sommeil, trouble digestif, anxiété, mal-être, angoisse, ...

**NB : Si besoin, une solution pourra vous être proposée pour  
l'accompagnement de votre proche pendant les ateliers**

**Gratuit - inscriptions au 05 49 02 31 99  
(Plateforme de répit des Aidants Nord Vienne)**