

Atelier Sophrologie



Quelles sont les personnes concernées ?

La Plateforme des Aidants propose des séances de Sophrologie pour les aidants de 60 ans et plus ayant un proche à domicile en perte d'autonomie du fait d'une maladie et/ou d'un handicap. C'est un groupe qui réunit maximum 12 aidants.

Qu'est-ce qu'un atelier de sophrologie ?

La sophrologie est un entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basée sur des techniques de relaxation. Elle s'adresse à toute personne cherchant à développer mieux-être et détente.

Il est animé par une Sophrologue
Madame Nathalie BOISSIERES

Quels sont les objectifs ?

- ✓ Acquérir des outils pour lutter contre le surmenage au domicile ;
- ✓ Mieux gérer son stress ;
- ✓ Eveiller son esprit à la prise de conscience de son moi et de son bien-être.

Quel est son coût ?

Aucune participation financière.

Lieu :

**Salle de danse rez-de-chaussée
Espace Associatif (cinéma la Strada)
25 Bd. Paul Pons 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE**

Déroulement :

Les lundis de 15h00 à 16h00

Lundi 7 septembre 2020 de 14h à 15h exceptionnellement
Lundi 14 septembre 2020 de 14h à 15h exceptionnellement
Lundi 21 septembre 2020
Lundi 28 septembre 2020

Lundi 5 octobre 2020
Lundi 12 octobre 2020
Lundi 19 octobre 2020
Lundi 26 octobre 2020

Lundi 2 novembre 2020
Lundi 9 novembre 2020
Lundi 16 novembre 2020
Pas de séance le lundi 23 novembre 2020
Lundi 30 novembre 2020

Lundi 7 décembre 2020
Lundi 14 décembre 2020
Pas de séances pendant les fêtes de Noël

INSCRIPTIONS :

Plateforme des Aidants du Centre Hospitalier Place des Frères Brun CS 30002 84800 ISLE SUR LA SORGUE
Renseignements et inscription au **04 90 21 36 03** ou par mail : plateforme.repit@hopital-islesurlasorgue.fr

Plateforme des Aidants

