

Séances de relaxation individuelle



Quelles sont les personnes concernées ?

Tout aidant familial ayant un proche à domicile en perte d'autonomie du fait d'une maladie et/ou d'un handicap.

Comment se déroule les séances ?

Cinq séances de relaxation de 45 minutes chacune (réparties sur 5 semaines à raison d'une séance hebdomadaire). Différentes techniques de relaxation sont proposées, permettant à chacun de trouver la méthode lui offrant le meilleur accès à un état de détente et de mieux-être.

Ces séances sont animées par **Charlotte LUMEAU, psychomotricienne** au sein de la plateforme des Aidants.

Quels sont les objectifs ?

- Prise de conscience de ses tensions corporelles et de son niveau de stress et de vigilance.
- Abaissement tonique et développement d'un état de détente et de relâchement.
- Temps de ressource pour gérer son stress dans le quotidien.
- Prévention de l'épuisement physique et psychique.

Quel est son coût ?

Aucune participation financière.

Lieu :

A la Plateforme des Aidants du Centre Hospitalier de l'Isle sur la Sorgue, au sein d'un espace adapté à la relaxation.

Déroulement :

- ✓ Les Lundis après-midi à 14h15 ou 15h30
- ✓ Les mardis matin à 10h00

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-islesursorgue.fr

Plateforme des Aidants

