

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 :

En visioconférence jusqu'à nouvel ordre

En présentiel à la salle de danse de l'Espace Associatif (cinéma la Strada), rez-de-chaussée
25 Bd. Paul Pons 84800 L'ISLE SUR LA SORGUE
Dès que la situation sanitaire nous le permet

Déroulement :

Les lundis de 14h00 à 15h00
(pendant la période de visioconférence puis de 15h à 16h dès la reprise en présentiel)

Lundi 4 janvier 2021
Lundi 11 janvier 2021
Lundi 18 janvier 2021
Lundi 25 janvier 2021

Lundi 1^{er} février 2021
Lundi 8 février 2021
Lundi 15 février 2021
Lundi 22 février 2021

Lundi 1^{er} mars 2021
Lundi 8 mars 2021
Lundi 15 mars 2021
Lundi 22 mars 2021
Lundi 29 mars 2021

Lundi 12 avril 2021
Lundi 19 avril 2021
Lundi 26 avril 2021

Lundi 3 mai 2021
Lundi 10 mai 2021
Lundi 17 mai 2021
Lundi 31 mai 2021

Lundi 7 juin 2021
Lundi 14 juin 2021
Lundi 21 juin 2021
Lundi 28 juin 2021

Merci de bien vouloir vous inscrire obligatoirement même si vous étiez déjà inscrit au cours de l'année 2020

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

