

Tel : 07 67 89 97 40

Mail : [sophrologie30mail.com](mailto:sophrologie30mail.com)

Site internet : [www.sophrologie30.com](http://www.sophrologie30.com)

## ATELIERS DE SOPHROLOGIE

### LES AIDANTS FAMILIAUX

« Prendre soin de soi pour bien prendre soin de l'autre » : parce que les aidants ne se laissent pas suffisamment de temps pour souffler et s'autoriser des moments de bien être, la sophrologie va leur permettre de se ressourcer et récupérer l'énergie nécessaire pour faire face aux difficultés qu'ils affrontent au quotidien.

Les ateliers de sophrologie adaptés aux aidants familiaux vont permettre de :

- Se ressourcer pour récupérer de l'énergie
- Mieux gérer le stress au quotidien
- Faire baisser l'anxiété
- Renforcer la conscience de soi et connaître ses limites
- Apprendre à se recentrer pour retrouver l'apaisement
- Se nourrir au quotidien des petites choses positives
- Installer un regard apaisé et bienveillant envers soi-même

C'est grâce aux séances et à l'entraînement personnel (facile à mettre en place dans son quotidien) que l'on intègre cette méthode jusqu'à devenir autonome. Quand les séances sont collectives, elles créent aussi un lien social et un partage des difficultés.

#### **ATELIERS DE SOPHROLOGIE, adaptés aux aidants familiaux :**

GROUPE entre 4 et 6 personnes maximum

**10 Séances d'1heure** tous les mercredis matins de 10h30 à 11h30 (Sauf pendant les vacances scolaires)

**Réunion d'information et inscriptions** : Mercredi 19 Décembre 2018 à 10h30 (merci de téléphoner avant)

**Début de l'atelier** : Mercredi 9 janvier 2019

**Lieu** : Cabinet de sophrologie - 274 Rue du 19 Mars 1962 - 30730 FONTS

**Tarif** : 140 Euros par personne avec possibilité de règlement en 2 fois