



SOPHROLOGIE RELAXATION

**POUR LES PROCHES AIDANTS
DE PERSONNES ÂGÉES OU EN SITUATION DE HANDICAP**

CYCLE DE 10 SÉANCES

ATELIERS GRATUITS

AVEC LE SOUTIEN DE:



Espace Prévention
Santé Publique
CH ROUFFACH

27 RUE DU 4IÈME SPAHIS
MAROCAINS
68250 ROUFFACH



CALENDRIER SEANCES: samedi de 09h15 à
11h15 (exceptions*: de 14h à 16h00)

- le 23 septembre
- le 14 octobre 2023 (AM)*
- le 18 novembre 2023 (AM)*
- le 02 décembre 2023
- le 06 janvier 2024
- le 03 février 2024
- le 02 mars 2024
- le 27 avril 2024
- le 18 mai 2024
- le 01 juin 2024



UNE SEANCE "AIDANTS - AIDES":

- Moment de partage au choix:
- 29 juin 2024
- 13 juillet 2024



POUR PARTICIPER GRATUITEMENT A L'ATELIER:

- Inscrivez-vous (nombre de places limité):
- par mail: sophrologie@angelique-macnar.fr
- par téléphone: 03 89 81 49 95



LA SOPHROLOGIE, UN OUTIL POUR VOUS SOUTENIR DANS VOTRE QUOTIDIEN

- Apprendre à se détendre, à mieux gérer son stress
- Atténuer ses pensées parasites
- Etre capable de se ressourcer en cas de fatigue
- Mieux gérer ses émotions
- Renforcer l'image de Soi
- Développer ses ressources internes

