

LES ATELIERS **DES AIDANTS**

Vous habitez le Pays Beaunois ?
**Le Contrat Local de Santé
est là pour vous**



Vous accompagnez régulièrement un proche en situation de dépendance ou de handicap ?

Que vous aidiez un enfant, un adulte ou un senior, ces ateliers gratuits vous sont destinés.

Prendre **soin de Soi** pour mieux prendre **soin de l'Autre**

LA CAUSERIE DES AIDANTS

Temps d'échanges et de partage autour d'un café, pour venir s'informer, se ressourcer ou tout simplement écouter, dans une ambiance bienveillante et conviviale

BIEN-ÊTRE

Se relaxer, préserver son capital santé et énergétique, gérer ses émotions et mieux appréhender sa relation à l'Autre

Animé par Thérèse, sophrologue, praticienne de la médecine chinoise

UN TEMPS EN SOI

S'apaiser, revenir à soi, envoyer le mental en balade

Animé par Caroline, praticienne en soins alternatifs

VOYAGE SONORE

Se relaxer profondément au son d'instruments ethniques

Animé par Dielkis et Louis, sonothérapeutes

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

Atelier à partager avec le proche que vous accompagnez, accessible à tous

Animé par Siel Bleu

EXPRESSION CRÉATIVE

Prendre du plaisir, se ressourcer, s'affirmer par l'expression artistique

Animé par Stéphanie, art-thérapeute