

SOPHROLOGIE

des Aidant.es



LA CONFÉRENCE
DES FINANCEURS
DE LA PRÉVENTION
DE LA PERTE
D'AUTONOMIE
EN MEURTHE-ET-MOSELLE



Trouver l'équilibre
Prendre du recul
S'apaiser
S'épanouir
Se responsabiliser



Rester positif
Confiance en soi
Gérer ses émotions
Développer l'autonomie
Lutter contre le stress



VOUS VOUS OCCUPEZ D'UN PROCHE ?

*Ateliers de bien-être et de répit :
optimiser sa respiration, se relaxer, diriger son attention, gagner
en confiance, etc...,*

Animé par Cécile François, professionnelle certifiée - Ateliers Gratuits,
Renseignements & Inscription impérative au 06 51 63 19 99

DE 14 H 30 À 15 H 45

PIENNES

Les lundis

Salle G. Philippe
Rue Colonel Fabien

Le 11 septembre
Le 18 septembre
Le 25 septembre
Le 2 octobre
Le 9 octobre

JOPPECOURT

Les mardis

Salle de la Mairie
28 Grand Rue

Le 12 septembre
Le 19 septembre
Le 26 septembre
Le 3 octobre
Le 10 octobre

MONT-BONVILLERS

Les mercredis

Salle Motricité Ecole
15 Rue République

Le 13 septembre
Le 20 septembre
Le 27 septembre
Le 4 octobre
Le 11 octobre

SERROUVILLE

Les jeudis

Salle du Conseil
11 Rue de l'Eglise

Le 14 septembre
Le 21 septembre
Le 28 septembre
Le 5 octobre
Le 12 octobre