

ENTR'EUX DEUX

**ATELIERS EN DUO DE RELAXATION DYNAMIQUE (SOPHROLOGIE)
AIDANTS, AIDÉS, OFFREZ VOUS UN MOMENT DE RÉPIT !**



ATELIERS GRATUITS de bien-être et de santé conçus et coordonnés par **LE CIAPA**, soutenus par la **CNSA & LE DÉPARTEMENT** pour une meilleure gestion du stress et des douleurs.

www.ciapa.fr

Nombre de places limité,

Inscriptions et renseignements :

ciapa@ciapa.fr - pole-pap@ciapa.fr

05 59 80 16 37 / 06 76 68 28 72



RESPIREZ... LIBÉREZ... ET LÂCHEZ ...

Favoriser le lien du binôme Aidant-Aidé en créant des rencontres des échanges autour de moments de partage et de bien-être au sein d'un petit groupe. Les séances reposent sur la respiration, la prise de conscience du corps : un travail pour libérer les tensions !

ACTIVEZ VOS CAPACITÉS

L'ensemble des séances est animé par un Sophrologue Caycédien. Son animation s'adapte aux besoins et rythme du groupe en tenant compte des particularités de chacun.

Repartez à la fin de l'atelier avec un support audio qui permet de prolonger les bénéfices de la relaxation dynamique à domicile.

ATELIERS GRATUITS

*(10 séances de 3h, une séance par mois,
possibilité d'intégrer le groupe en cours d'année)*

4 duos Aidants-Aidés pour les personnes GIR 3 ou 4 et leurs aidants, conjoints, enfants, professionnels ...

**Gratuit... depuis chez vous
en visio conférence
tous les 15 jours.**

**Pour recevoir le lien de connexion
Inscrivez-vous auprès de
pole-pap@ciapa.fr**