

La Plateforme de Répit et d'Accompagnement des aidants
familiaux de personnes atteintes de maladies neuro-évolutives
propose

Un cycle de sophrologie dédié aux aidants familiaux

À Cluny

D'avril à décembre 2019
1h30 tous les quinze jours
Gratuité pour 12 séances

Réunion d'information et séance découverte
Vendredi 12 avril 2019 à 14H30
Au Centre de Loisirs - Quai de la Gare

Inscription auprès de D. Verneaud,
coordinatrice au 03.85.21.62.10

La Plateforme de Répit et d'Accompagnement des aidants
familiaux de personnes atteintes des maladies neuro-évolutives
propose

Un cycle de sophrologie dédié aux aidants familiaux

À Cluny

D'avril à décembre 2019
1h30 tous les quinze jours
Gratuité pour 12 séances

Réunion d'information et séance découverte :
Vendredi 12 avril 2019 à 14H30
Au Centre de Loisirs - Quai de la Gare

Inscription auprès de D. Verneaud,
coordinatrice au 03.85.21.62.10



Qu'est-ce que la sophrologie ?

C'est une pratique du corps et de l'esprit constituée d'exercices s'intégrant facilement au quotidien (respiration, relaxation dynamique, visualisation...). Une pratique régulière permet d'apprendre à contrôler le stress, à mieux gérer la douleur, à soulager l'anxiété, à diminuer l'insomnie, à développer la concentration, à harmoniser ses relations ...

Pourquoi ce cycle ?

Cette proposition, dédiée aux aidants familiaux, vous invite à vous accorder un moment de répit et de détente afin de prendre soin de vous. Au sein d'un groupe bienveillant d'une dizaine de personnes, vous pourrez être attentif à vos émotions et à l'écoute de vos ressources personnelles. La pratique groupale contribue à diminuer le sentiment d'isolement fréquemment ressenti par les aidants.

Modalités

Une sophrologue diplômée de la Fédération des Ecoles Professionnelles de Sophrologie certifiée RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles) anime les 12 séances gratuites. Ces séances d'1h30 se déroulent à Cluny, les mardis après-midi, tous les quinze jours, d'avril à décembre 2019.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

C'est une pratique du corps et de l'esprit constituée d'exercices s'intégrant facilement au quotidien (respiration, relaxation dynamique, visualisation...). Une pratique régulière permet d'apprendre à contrôler le stress, à mieux gérer la douleur, à soulager l'anxiété, à diminuer l'insomnie, à développer la concentration, à harmoniser ses relations ...

Pourquoi ce cycle ?

Cette proposition, dédiée aux aidants, vous invite à vous accorder un moment de répit et de détente. Au sein d'un groupe bienveillant d'une dizaine de personnes, vous pourrez être attentif/ve à vos émotions et à l'écoute de vos ressources personnelles. La pratique groupale contribue à diminuer le sentiment d'isolement fréquemment ressenti par les aidants.

Modalités

Une sophrologue diplômée de la Fédération des Ecoles Professionnelles de Sophrologie certifiée RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles) anime les 12 séances gratuites. Ces séances d'1h30 se déroulent à Cluny, les mardis après-midi, tous les quinze jours, d'avril à décembre 2019.