



ATELIER DE SOPHROLOGIE POUR LES PROCHES AIDANTS

En partenariat avec la Commune de CHATEAURENARD, L'Association « A3-Aide aux Aidants » vous informent du démarrage d'un atelier de sophrologie

**Du mardi 19 novembre au mardi 10 décembre 2019
4 séances à CHATEAURENARD**

Vous avez la possibilité de bénéficier gratuitement de 4 séances de relaxation – sophrologie dispensées par une sophrologue. Elles s'adressent uniquement aux proches aidants.

L'objectif général de ces ateliers de sophrologie est d'améliorer votre qualité de vie : gérer le stress, réguler son énergie, lâcher-prise, se ressourcer.

- ✓ **Prendre soin de soi** : il s'agit d'un moment rien que pour soi dont le maître-mot est la relaxation.
- ✓ **Calmer les maux du corps** : Techniques pour favoriser le sommeil, la récupération. Cohérence cardiaque, relaxation libération des tensions corporelles, visualisation, respiration.
- ✓ **Apaiser le mental** : réduire le stress et l'anxiété, gérer les angoisses, les émotions.

Ces ateliers ont donc pour but de vous permettre une **meilleure gestion** des situations difficiles auxquelles vous devez faire face. Nous vous proposons de participer à cet atelier de groupe qui se découpera en 4 séances de 2h, de 14h à 16h, à raison d'une séance toutes les semaines. Il se déroulera à la Maison de la Vie Associative. Seulement 10 places sont disponibles et une inscription est obligatoire.

**Renseignements et inscription auprès de :
L'Association A3 « Arles-Camargue » 07.77.28.85.65.**

Nos activités étant financées et faisant l'objet d'un travail collectif, l'Association A3 rappelle aux aidants que l'inscription à une activité fait l'objet d'un engagement sur sa durée.