



Arles, le 13 mars 2019

## Ateliers de sophrologie

Madame, Monsieur,

Vous participez depuis quelques temps aux activités de répit de l'Association A3- Aide Aux Aidants. A ce point de votre accompagnement, vous **avez la possibilité de bénéficier gratuitement de 4 séances de relaxation – sophrologie** dispensées par un sophrologue. Elles s'adressent uniquement **aux aidants familiaux**.

L'objectif général de ces ateliers de sophrologie est d'améliorer votre qualité de vie :

- ✓ **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** : douleurs (notamment arthritiques et rhumatismales), troubles du sommeil, migraines, hypertension, etc.
- ✓ **Apaiser le mental** : réduire le stress et l'anxiété, gérer les angoisses, combattre les états dépressifs.

Ces ateliers ont donc pour but de vous permettre une **meilleure gestion** des situations difficiles auxquelles vous devez faire face.

Nous vous proposons donc de participer à cet atelier de groupe qui se découpera en 4 séances de 2 heures, à raison d'une séance tous les 15 jours. Il se déroulera à **l'hôpital d'Arles de 14h à 16h**. Vous trouverez au dos de ce courrier le planning des dates programmées pour cette activité. Seulement **10 places sont disponibles (en priorité pour les aidants n'ayant pas bénéficié de cet atelier)** et une inscription est obligatoire.

Si vous êtes intéressé(e)s par ces ateliers, contactez-nous au **07.77.28.85.65** pour confirmer votre inscription (du lundi au vendredi – de 9h à 17h)

Cordialement,

Anne-Marie MERIC et Sandra PANIS

Responsables d'accompagnement de la plateforme "**A3 Arles-Camargue**"

Adresse : Association A3 - hôpital Joseph Imbert

8ème Sud -bureau 847 BP 80195 Quartier Fourchon 13637 ARLES CEDEX

Mail : [a3arlescamargue@hotmail.fr](mailto:a3arlescamargue@hotmail.fr) Site internet : [www.association-a3.fr](http://www.association-a3.fr)



## CALENDRIER DES DATES

**Nos activités étant financées par l'ARS 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.**

Atelier animé par une SOPHROLOGUE Mme FRANCO Sylvie

Lieu : Centre Hospitalier Joseph Imbert à ARLES -Solarium des 8<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> Nord

Jours et Horaires : **le vendredi**, de 14h à 16h Atelier de groupe qui se découpera en 4 séances de 2h, à raison d'une séance tous les 15 jours.

Éviter de porter des talons pour les dames, et porter une tenue qui n'empêchent pas la mise en mouvement du corps. Amener un tapis de sol.

Rendez-vous à 13h45 pour démarrage de l'atelier à 14h précise.

- ✚ Vendredi 05 avril 2019 de 14h à 16h solarium 8ème sud
- ✚ Vendredi 19 avril 2019 de 14h à 16h solarium 8ème sud
- ✚ Vendredi 03 mai 2019 de 14h à 16h solarium 8ème sud
- ✚ Vendredi 17 mai 2019 de 14h à 16h salle solarium 5ème Nord