



## ATELIER DE SOPHROLOGIE POUR LES AIDANTS

L'ASSOCIATION A3 « ARLES-CAMARGUE », EN PARTENARIAT AVEC L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ (A.R.S) DANS LE CADRE D'UN PROJET « OFFRIR DU TEMPS LIBÉRÉ »

Vous propose de **bénéficier gratuitement de 4 séances de relaxation - sophrologie** dispensées par une sophrologue diplômée. Elles s'adressent **uniquement aux 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, 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.*

Cet atelier de groupe se découpera en 4 séances d'1h30, à raison d'une séance par semaine. Il se déroulera dans nos nouveaux locaux au 1 rue Copernic à ARLES de 14h à 16h. Groupe uniquement de 5 personnes afin de respecter les gestes barrières et la distanciation.

Une inscription et la participation à tous les ateliers sont conseillées et donc obligatoires. Si vous êtes intéressé(e)s par cet atelier, contactez-nous au 07.77.28.85.65 pour confirmer votre inscription.

Démarrage le: vendredi 16 octobre 2020  
Vendredi 23 octobre 2020  
Vendredi 30 octobre 2020  
Vendredi 06 novembre 2020.

Atelier animé par une SOPHROLOGUE Mme  
FRANCO Sylvie

