

Le collectif des aidants familiaux de la Communauté de Communes Sor et Agout



Et la Plateforme de l'Autan



Venez partager un moment de détente, votre expérience avec d'autres aidants!

Ateliers relaxation et naturopathie

Ces ateliers s'adressent aux personnes accompagnant un proche malade ou dépendant.

Les séances seront variées et font appel à différentes techniques susceptibles d'apporter à chacun des solutions dans la gestion du stress quotidien.

Des temps d'échange en toute bienveillance, des temps pour se recharger en émotions positives et prendre soin de soi, des temps pour se relaxer le corps et l'esprit.

Les Mardis de 14h30 à 16h

Salle n°5, premier étage, Maison Gui Viala de SAIX, (à côté de la Mairie).

14 et 28 Janvier 2020

11 et 25 Février 2020

10 et 24 Mars 2020



7 et 21 Avril 2020

5 et 19 Mai 2020

7 et 16 Juin 2020

Ateliers gratuits

Apporter un plaid, un coussin, un tapis ou une chaise relax pliante si vous avez

Les places étant limitées, merci de vous inscrire !

Contact : C. Bacconnier/ S. Darrozes au **05 63 97 70 40**

ou par messagerie électronique : plateforme.repit@adar81.fr