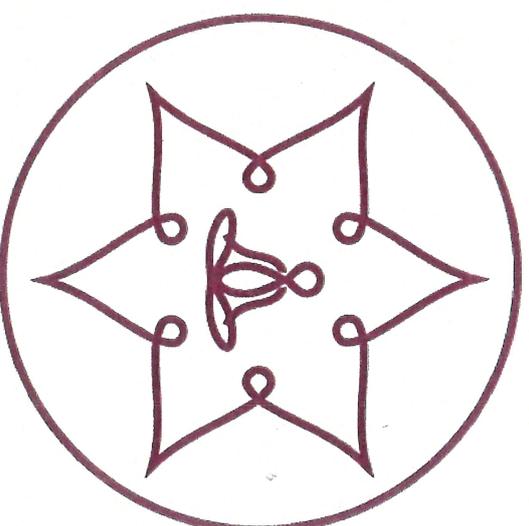


Les solutions existantes pour la prise en charge de votre proche si nécessaire :

-  Famille, amis, voisinage
-  Accueil de jour
-  Service de répit à domicile

ATELIER *Sophrologie*

A destination des
aidants familiaux

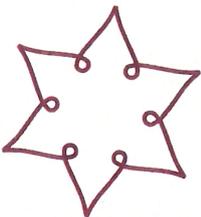


Proposé par la Plateforme
d'Accompagnement et de Répit des
aidants familiaux du Cantal

Plateforme d'Accompagnement et de Répit des aidants familiaux du Cantal
45 Avenue de la République
BP 709
15007 AURILLAC CEDEX

Affranchir
au tarif
lettre





Organisation de l'atelier

Atelier Sophrologie

BULLETIN D'INSCRIPTION

À RENVoyer LE PLUS RAPIDEMENT
POSSIBLE ET AU PLUS TARD LE

Mercredi 22 Septembre 2021

Adapté à tous, cet atelier sera animé par
Amélie RIVIERE, sophrologue.

6 séances sont programmées environ tous
les 15 jours à partir du **Mercredi 29
Septembre 2021** :

NOM / PRENOM :

Vous vous sentez fatigué, débordé,
stressé, tendu, votre sommeil est
perturbé ? Cet atelier est fait pour
vous !

**Les Mercredis
de 14h00 à 15h30**

salle du sous-sol de la Mairie

15400 Riom-ès-Montagnes

ADRESSE :

Un atelier sophrologie de 6 séances
d'1h30, accompagné par une
sophrologue professionnelle, pour
ressentir du bien-être, activer son
potentiel et mieux-vivre votre
quotidien, avec une pratique
joignant l'utile à l'agréable. Un
atelier adapté à vos besoins, pour
tous et sans besoin de matériel
particulier.

Il est demandé à chaque participant de
s'engager sur l'ensemble des séances.

TELEPHONE :

Prévoir une tenue confortable. Pas besoin
de matériels.

Parce que prendre soin de soi est
nécessaire pour mieux prendre soin
de l'autre !

Une participation financière de 20€ sera
demandée pour l'ensemble de l'atelier.

Participera à l'atelier de sophrologie

Les séances se dérouleront selon les règles
du protocole sanitaire en vigueur.

