



MIEUX GÉRER MES ÉMOTIONS ET MON STRESS

La Plateforme de Répit en partenariat avec la commune de Romillé vous accueille de novembre 2023 à janvier 2024, pour des activités bien-être.

02 90 02 36 37

accompagnaids@cias-ouest-rennes.fr

www.cias-ouest-rennes.fr



Atelier Sophrologie

Les ateliers de « bien-être » sont des solutions intéressantes pour permettre à l'aidant de souffler et de prendre du recul sur sa situation. L'idée est de coupler ces ateliers à un temps d'échange permettant également à l'aidant de s'exprimer sur ses émotions et son ressenti. Et ainsi favoriser le mieux-être, en permettant un travail sur le corps et la respiration pour apprendre à lâcher peurs, angoisses et favoriser la relaxation et le sommeil.

Ce cycle d'atelier totalement gratuit, est composé de 8 séances de 1h30

Le nombre de place étant limité, nous vous invitons à vous inscrire auprès de la plateforme « Accompagn'Aidants » au 02.90.02.36.37

Dates / lieu

L'ESPACE MOZAIQUE, 7 RUE DE LA CHAUVRAIS À ROMILLE

Les vendredis après-midis de 14h30 à 16h :
10 et 17 novembre,
1, 8 et 22 décembre,
5, 19 et 26 janvier

Les activités sont soutenues par nos partenaires :

