

ATELIERS PRENDRE SOIN DE L'AIDANT POUR UN MIEUX ÊTRE DE L'AIDÉ

ANIMÉS PAR MARIE LAURE GARIN
INFIRMIÈRE ET FORMATRICE



ATELIERS
GRATUITS

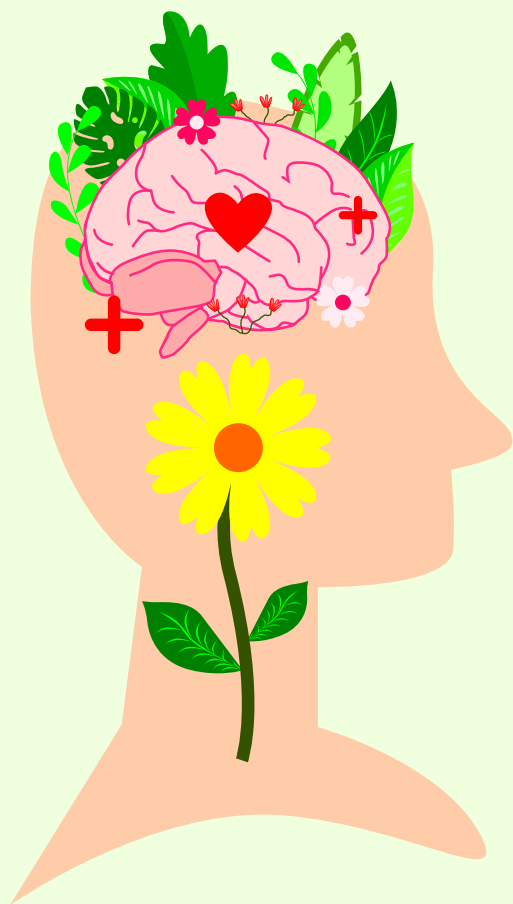
ENEZ PROFITER DE CES TEMPS DE
PAUSE ET DE "MIEUX-ÊTRE" ET
APPRENEZ À PRENDRE SOIN DE
VOUS

DE 14H
À 17H

12 JANVIER 2026
26 JANVIER 2026
09 FÉVRIER 2026
02 MARS 2026
16 MARS 2026
30 MARS 2026
08 AVRIL 2026

ADMR CORLAY-ROSTRENEN
7 RUE SAINTE ANNE - 22320 CORLAY
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
02 96 61 40 58 / l.ledran@admr22.org

AU PROGRAMME



- JE FAIS CONNAISSANCE ET PARTAGE MON VÉCU EN TANT QU'AIDANT.E
- JE PRENDS SOIN DE MOI ET DE MES ÉMOTIONS
- JE DÉVELOPPE MON ESTIME (MON IMAGE, MON IDENTITÉ)
- JE (RE)TROUVE MA PLACE
- JE DORS, JE BOUGE, JE RIS, J'ENTRETIENS MON CORPS ET MON ESPRIT
- JE DÉVELOPPE MON ESTIME : MES MAINS QUI DONNENT ET REÇOIVENT

ADMR CORLAY-ROSTRENEN

7 RUE SAINTE ANNE - 22320 CORLAY

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

02 96 61 40 58 / l.ledran@admr22.org

