

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

ANIMÉS PAR MARIE LAURE GARIN

INFIRMIÈRE ET FORMATRICE



ATELIERS  
GRATUITS

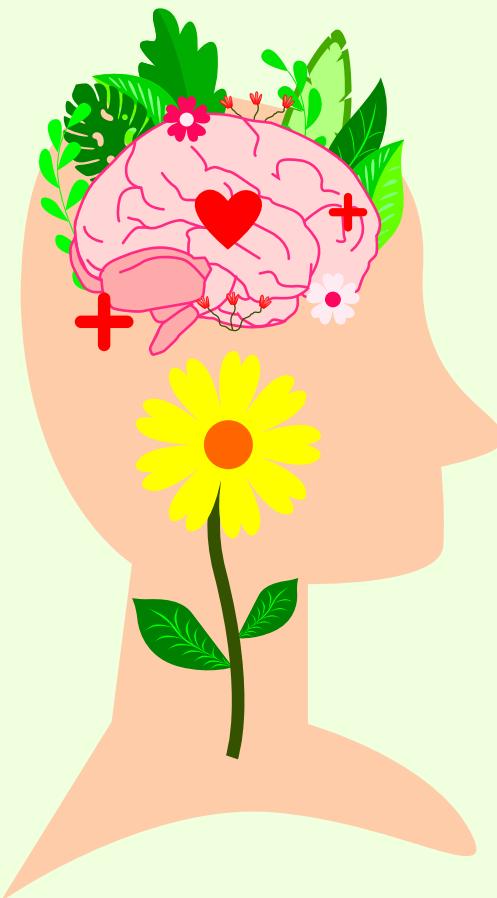
VENEZ PROFITER DE CES TEMPS DE  
PAUSE ET DE "MIEUX-ÊTRE" ET  
APPRENEZ À PRENDRE SOIN DE  
VOUS

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](mailto: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 RECOIVENT

**ADMR CORLAY-ROSTRENEN**

7 RUE SAINTE ANNE - 22320 CORLAY

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**

02 96 61 40 58 / [l.ledran@admr22.org](mailto:l.ledran@admr22.org)

