



Vous accompagnez un proche âgé ou en situation de handicap ?

CYCLE DE SOPHROLOGIE POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

POURQUOI LA SOPHROLOGIE ?

- ❖ Prendre du temps pour souffler, « respirer », se faire du bien pour pouvoir donner encore ;
- ❖ Revenir à soi et à son propre corps pour retrouver des ressources ;
- ❖ Maintenir l'énergie vitale pour affronter le quotidien ;
- ❖ Prendre soin de ses propres émotions : évacuer la colère, la tristesse, les peurs et la culpabilité ;
- ❖ Apaiser le stress et l'anxiété ;
- ❖ Traverser les moments difficiles en douceur ;
- ❖ Prendre le recul et le lâcher-prise nécessaires pour prendre les bonnes décisions et entrevoir un avenir plus serein ;
- ❖ Renforcer la conscience de soi et connaître ses limites ;
- ❖ Se nourrir au quotidien des petites choses positives ;
- ❖ Installer un regard apaisé, bienveillant, sans jugement ;
- ❖ Restaurer l'estime et la confiance en soi.

Réunion d'information :
Mardi 22 septembre de 14h30 à 16h00 au CLIC Alli'âges

COMMENT SE DEROULENT LES SEANCES ?

8 séances indissociables de 1h30, le mardi de 14h30 à 16h00, au CLIC Alli'âges,
animées par Karine Duda-Jouan, sophrologue

➔ **mardi 6 et 13 octobre ; 03, 10, 17 et 24 novembre ; 1^{er} et 8 décembre 2026.**

Coût : gratuit

Constitution d'un groupe fermé de 10 à 12 personnes.

La tenue est celle du quotidien, confortable.

Les pratiques s'effectuent en position debout ou assis : relaxation dynamique.

Contact :

CLIC Alli'âges

02 99 77 35 13 – accueil@clic-alliages.fr

2 Bis mail de Bourgchevreuil - 35510 Cesson-Sévigné

Avec le soutien financier de :

