

D'ACCOMPAGNEMENT
ET DE RÉPIT DES AIDANTS

**ATELIER DE
SOPHROLOGIE**

POUR LES AIDANTS

A destination des aidants, la pratique de la sophrologie repose sur une **combinaison de techniques** de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress.

SÉANCES GRATUITES

Tous les aidants de personnes âgées en perte d'autonomie sont les bienvenus !

02 FÉVR.



⌚ 18H30

ATELIER DE SOPHROLOGIE POUR LES AIDANTS

La plateforme d'accompagnement et de répit des aidants propose des ateliers pour tous les aidants de personnes âgées en perte d'autonomie

AJOUTERÀ MON CALENDRIER ([HTTPS://WWW.MILLAU.FR/PAGES-DINFORMATION/AGENDA-1/ATELIER-DE-SOPHROLOGIE-POUR-LES-AIDANTS-1-1-1-4642/CALENDAR.ICS](https://www.millau.fr/pages-dinformation/agenda-1/atelier-de-sophrologie-pour-les-aidants-1-1-1-4642/CALENDAR.ICS))

A destination des aidants, la pratique de la sophrologie repose sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive visant à favoriser le bien-être et à réduire le stress.

SÉANCES GRATUITES

Tous les aidants de personnes âgées en perte d'autonomie sont les bienvenus !

Les lundis à 18h30 :

- 19 et 26 janvier,
- 2, 9, 16 et 23 février,
- 2, 9, 16, 23 et 30 mars,
- 13, 20 et 27 avril.

Au 26 rue Lucien Costes, 12100 MILLAU

(Rendez-vous à l'accueil de la Résidence des Cheveux d'Ange). Des solutions de relayage peuvent être proposées.

Inscriptions par téléphone au 05 65 58 44 20, ou par mail à l'adresse cheveuxdange@altriane.fr



VILLE DE MILLAU

17 avenue de la République

12100 Millau

05 65 59 50 00

Ouvert du lundi au vendredi de

8h à 12h et de 13h30 à 17h30