



🕒 18H30

Atelier

# 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

📅 AJOUTER À MON CALENDRIER ([HTTPS://WWW.MILLAU.FR/PAGES-DINFORMATION/AGENDA-1/ATELIER-DE-SOPHROLOGIE-POUR-LES-AIDANTS-1-1-2-1-4644/CALENDAR.ICS](https://www.millau.fr/pages-dinformation/agenda-1/atelier-de-sophrologie-pour-les-aidants-1-1-2-1-4644/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](mailto: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