

Vous aidez votre conjoint, votre parent, votre enfant en perte d'autonomie ou en situation de handicap ?

Accordez-vous une pause !

**Sophrologie pour
les proches
aidants**

**18 séances d'octobre
2022 à juin 2023**

Les jeudis à 14h30

**Salle de réunion du CCAS
120 rue St Antoine
71000 MACON**

**Réunion d'information
et séance d'essai
29 septembre 2022
à 14h30**

Contact : Delphine VERNEAUD

03 85 21 62 10

plateforme.aidants@rdasmacon.net

reseau-aidants71.fr



Sur inscription

Intervention d'une sophrologue
Participation financière de 40€ pour le
cycle

*Respect des gestes barrières
(Selon les recommandations en vigueur)*

Cette proposition, dédiée aux proches
aidants, vous invite à vous accorder un
moment de répit et de détente.

Au sein d'un groupe bienveillant d'une dizaine
de personnes, vous pourrez être attentif/ve à
vos émotions et à l'écoute de vos ressources
personnelles. La pratique groupale contribue
à diminuer le sentiment d'isolement
fréquemment ressenti par les aidants.