

SOPHROLOGIE POUR LES AIDANTS FAMILIAUX

Par le service des Fenottes de l'APF

Pour quoi ?

- S'accorder un moment à soi
- Lutter contre le stress et ses effets néfastes
- Mieux gérer ses émotions
- Retrouver du bien-être au quotidien
- Améliorer son sommeil

Comment ?

Une séance d'une heure, **un mardi par mois de 14h30 à 15h30**
(voir planning du "mardi des aidants" pour les dates).

- Initiation aux techniques de respiration
- Exercices de relaxation dynamique
- Relâchement mental des muscles du corps

Par qui ?

Les séances sont animées par **Jean-Michel Baverel**, Sophrologue
Diplômé de l'école de sophrologie et de PNL de Chambéry
Membre de la chambre syndicale de la sophrologie

Comment s'inscrire ?

L'accès est gratuit, sur inscription préalable auprès de la
coordinatrice des Fenottes :

coordinatrice@apf69.asso.fr

04 72 43 04 77 (accueil SESVAD)

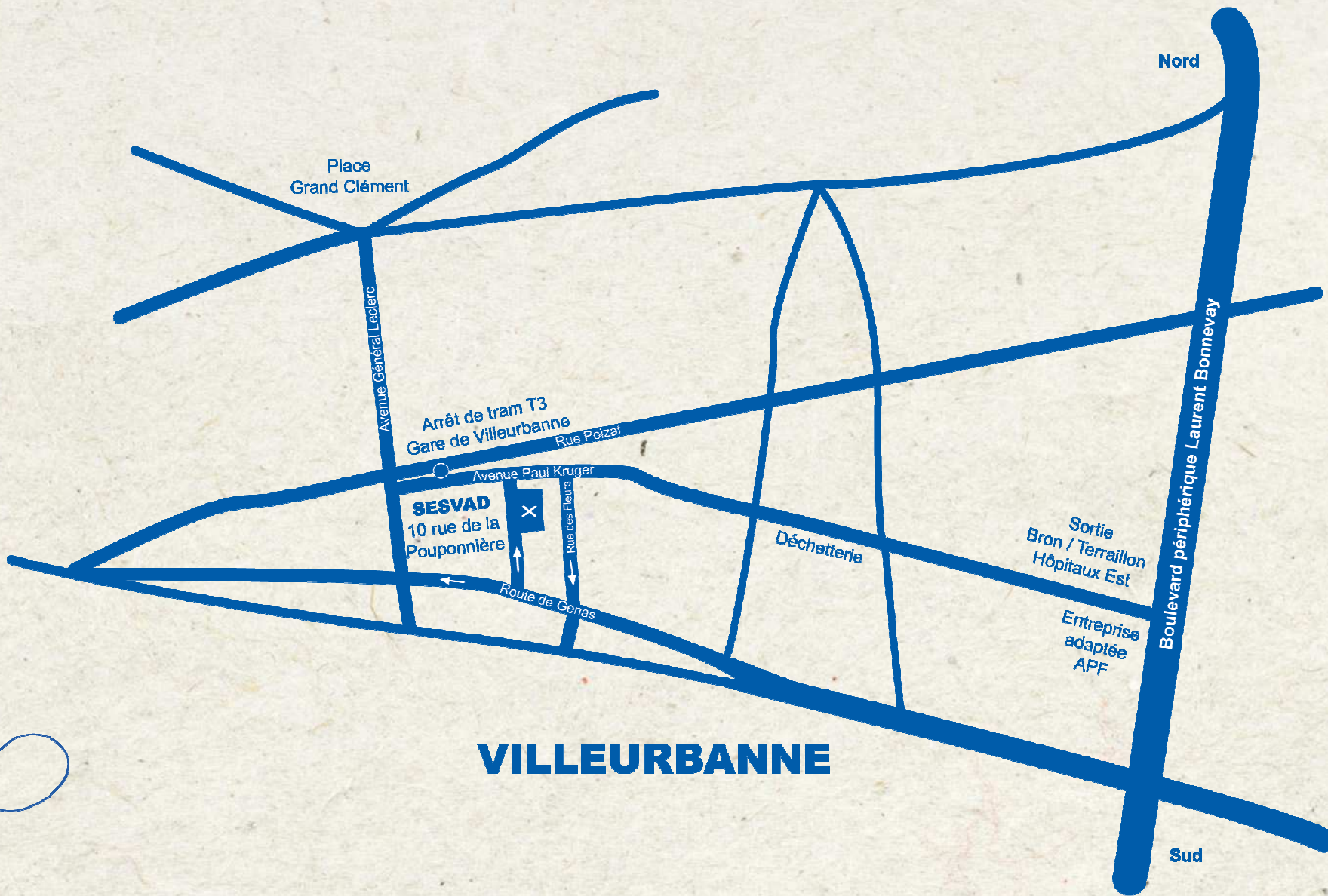
Où ?

Voir plan ci-après.

Au **SESVAD**

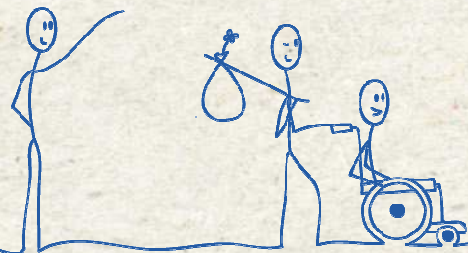
Salle de réunion vitrée en face de vous en entrant dans la cour
10 rue de la Pouponnière
69100 Villeurbanne





VILLEURBANNE

l'aide aux aidants



c'est plus que du répit

