

Vous êtes Proche aidant/e ? OSEZ UNE PAUSE !

Cycle de 4 ateliers* Bien-être
les **Jeudis 12 novembre, 26 novembre,**
10 décembre 2020 et 7 janvier 2021

Le Carré de Verneuil
2 Avenue de Bethléem
71600 PARAY LE MONIAL

14h30
à 16h30

GRATUIT

Intervenante
Isis PHILIPPE JANON sophrologue

Organisé par le RESEAU DES AIDANTS SUD 71

* Possibilité de faire un seul atelier



**Vous accompagnez
au quotidien un proche
en perte d'autonomie ou malade,
et vous vous sentez stressé(e),
fatigué(e), dépassé(e) ... ?**

Lors de ces quatre réunions,
Isis PHILIPPE JANON sophrologue,
proposera une approche théorique
associée à des exercices accessibles et
réalisables dans votre vie de tous les jours.
En fil conducteur, différents thèmes
seront abordés : rythme, réduction des
tensions, récupération, adaptation, sommeil ...
**Des professionnelles du Réseau
des Aidants Sud 71 seront présentes
pour contribuer aux échanges.**

**OSEZ UNE
PAUSE !**

**Vous avez besoin de soutien
pour vous organiser :
transport, présence auprès de votre proche,**

**contactez nous
03 85 21 62 10**

Inscription auprès de Delphine Verneaud,
coordinatrice du Réseau des Aidants Sud 71
RDAS Rue J.Bouvet 71018 MACON