

Atelier sophrologie pour les aidants

Nouveau
à Apt

Accompagner un proche peut être éprouvant. Ces ateliers vous offrent une pause pour souffler, relâcher les tensions et retrouver un équilibre intérieur. Grâce à des techniques simples de respiration, de relaxation et de visualisation, vous apprendrez à mieux gérer le stress et à préserver votre énergie au quotidien. Un temps pour vous, pour mieux prendre soin des autres.

LES VENDREDIS MATINS

Session de 8 séances (gratuit)



Séances en 2025 :

07/11/25: 9h30-11h30 (2h)
21/11/25: 9h30-11h30 (2h)
05/12/25: 9h30-11h (1h30)
19/12/25: 9h30-11h (1h30)

Séances en 2026 :

09/01/26: 9h30-11h (1h30)
23/01/26: 9h30-11h (1h30)
06/02/26: 9h30-11h30 (2h)
27/02/26: 9h30-11h30 (2h)

Au CCAS D'Apt - 29 Place Carnot 84400 APT

Informations et inscription :

04 90 21 36 03

plateforme.repit@hopital-islesursorgue.fr

Proposé par la Plateforme des Aidants, en collaboration avec la CARSAT et la MSA

