

Atelier SOPHROLOGIE POUR LES AIDANTS

Atelier POINT INFOS SENIORS Haut-Vaucluse du 31 octobre au 19 décembre 2025 - Prévention santé séniors 60 ans et + à VALREAS

Jour et horaires le vendredi de 10h00 à 12h00	THEME DE L'ATELIER Règles de participation	✓ Intervenante ✓ matériel ✓ tenue	Organismes partenaires du POINT INFOS SENIORS et de La CARSAT SUD EST	Inscriptions avant le 24/10/2025 sous réserve de places	Capacité	Lieu et salle
<u>8 séances</u> 1 fois/semaine 31/10/2025 7/11/2025 14/11/2025 21/11/2025 28/11/2025 5/12/2025 12/12/2025 19/12/2025	<u>Assiduité exigée aux séances</u> Ne prenez pas la place de quelqu'un qui en aurait besoin plus que vous <u>Objectifs de cet atelier :</u> - S'accorder du temps pour soi... - Relâcher les tensions et expérimenter des exercices d'apaisement émotionnel - Retrouver la confiance et recréer des projets	<u>Intervenante</u> Stéphanie Beuché-Morel Sophrologue <u>Votre tenue :</u> Vêtements confortables	   	Fiche d'inscription à transmettre par mail à : point-infos-seniors@ch-vaion.fr ou appelez le 06 45 76 58 10 ou le CCAS de Valréas 04 90 35 00 45/ 04 90 35 30 11 Ce programme est pris en charge par la CARSAT Sud-Est	10 personnes maximum Sous réserve de places disponibles	Espace Jean Duffard Salle des Cartonnières au r-de-ch 43 cours Victor Hugo Valréas Le POINT INFOS SENIORS n'assure pas le transport

Les caisses de retraite et leurs partenaires s'engagent

