

**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  
2023 à juin 2024**

**Les vendredis à 14h00**

**Résidence Séniors OPAC  
27 rue Porte des Prés  
71250 CLUNY**



**Réunion d'information  
et séance d'essai**

**29 septembre 2023**

**à 14h00**

**Contact : Delphine VERNEAUD**

**03 85 21 62 10**

**plateforme.aidants@rdasmacon.net**

## **Sur inscription**

Intervention d'une sophrologue

Participation financière de 40€ pour  
le cycle

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.