

**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 jeudis à 14h30

Salle de réunion du CCAS  
120 rue St Antoine  
71000 MACON



**Réunion d'information  
et séance d'essai  
28 septembre 2023  
à 14h30**

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.