

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.