

Inscription indispensable

à la Maison des Aînés
24 rue des Arsins
76000 ROUEN
Tél 02.32.08.60.80

Pour toutes informations ,
vous pouvez contacter le CLIC
au 02.32.18.20.92

Stage été 2022

Aider son proche, prendre soin de soi.

5 Séances de Bien être en faveur des aidants familiaux





Stage été 2022

Aider un proche, prendre soin de soi

➤ **Vendredi 1^{er} juillet 2022 de 10H à 12H**

Atelier yoga 1: réveil corporel et énergétique, relaxation guidée.
Pratiques de yoga à intégrer dans le quotidien.

➤ **Vendredi 08 juillet 2022 de 10H à 12H**

Atelier yoga 2: réveil corporel et énergétique, travail sur la respiration.
Pratiques de yoga à intégrer dans le quotidien.



➤ **Mercredi 13 juillet 2022 de 10H à 12H**

Atelier massage et auto massage.
Comment retrouver un toucher bienveillant en expérimentant des gestes apaisants ?

➤ **Jeudi 21 juillet 2022 de 14H à 16H**

Atelier sur l'alimentation et l'hydratation au quotidien pour un mieux être corporel.

➤ **Jeudi 28 juillet 2022 de 14H à 16H**

Atelier centré sur le sommeil.
Comment mieux appréhender son sommeil à travers la relaxation et la respiration ?

à la Maison des Aînés - 24 rue des Arsins - Rouen